

Si la vida nos da limones, hagamos limonada



Dar sentido a la VIDA
cuando el **ESTRÉS** y la **ANSIEDAD**
nos la complican

PIRÁMIDE

**Ernesto López
Miguel Costa**

Ernesto López Méndez
Miguel Costa Cabanillas

Si la vida nos da limones, hagamos limonada

Dar sentido a la vida cuando el ESTRÉS y la ANSIEDAD nos la
complican

EDICIONES PIRÁMIDE

Índice

Prólogo

Introducción. Atrapados en un atasco

1. Como la vida misma

Con la mar en calma, la nave no va

Presión, carga, tensión

Sin estrés, no hay vida

«No puedo más»: una carga insoportable

Una experiencia de afrontamiento

El ABC de la experiencia de estrés: una relación recíproca

Un difícil equilibrio entre pesos y contrapesos

El libro abierto de los acontecimientos

Las cosas que nos pasan: las mil y una fuentes de estrés

Una amenaza, un peligro, un daño, o tal vez un reto

El peso de los acontecimientos estresantes de cada día

Acontecimientos estresantes, cambios vitales, salud y enfermedad

Circunstancias excepcionales

El estrés laboral

Aprender las fobias por imitación

Cómo se llega a temer lo que se amó

Palabras que estresan

Cargas y sobrecargas especiales

«Se me junta todo»

En el curso del tiempo

La incertidumbre: «¡si al menos supiera lo que va a pasar!»

Imprevisible e impredecible: «no contaba con esto»

«No lo controlo, se me va de las manos»

La ambigüedad: «estoy hecho un lío, contigo nunca se sabe»

Las fuentes de estrés nos afectan: un torrente de emociones

«Confieso que he vivido»: los gozos y las sombras de la vida

La era de la ansiedad

La ansiedad es testigo de la vida, no su causa

2. Un torrente de energía que nos hace vivir y nos puede hacer sufrir

Sed de carne y vida

La experiencia de estrés es una experiencia somática

No somos mente-cuerpo, no estamos escindidos

Una puerta abierta al mundo y a la vida

Tomar noticia del mundo y del cuerpo

Estar alerta y prestar atención

Activación y rendimiento

La amígdala, el corazón biológico de la experiencia emocional

Un torrente de adrenalina que suministra energía

Una descarga masiva del SP

El impacto del estrés en el funcionamiento digestivo

El impacto del estrés en el sistema cardiorrespiratorio

Un torrente de hormonas para el consumo energético

Estrés y diabetes

Estrés, sexo y ciclo menstrual

Estrés, dolor y analgesia

Estrés, control y objetivos valiosos

Estrés y sistema inmunitario

3. Exponerse y afrontar: obras son amores

Un afrontamiento activo

Hacerse cargo, tomar las riendas

No es fácil hacerse cargo

Huir y evitar: oportunidades y riesgos

Apretar por si acaso: la evitación activa

Los inconvenientes de la evitación

Prepararse para el afrontamiento

Guía para identificar las fuentes de estrés

Defino lo que tiene valor para mí, lo que da sentido a mi vida

Defino dónde quiero llegar

De la huida y la evitación a la exposición y la aproximación

El poder de las obras para atenuar y extinguir el miedo y la ansiedad

El miedo y la ansiedad ya no son una excusa

Aferencias y eferencias conjugadas

Los procedimientos de exposición y el cambio de conducta

La exposición progresiva y las fobias de los niños

Sensibilización, relajación y desensibilización: guía práctica

La inundación o cómo superar el miedo a las tormentas y a más cosas

No es combate, es una aceptación liberadora

Desensibilización imaginaria

Exposición, imitación y modelado participativo

Guía práctica para la exposición a los hábitos nerviosos y a los tics

Los resultados del afrontamiento

Reorganizar el afrontamiento a partir de los resultados

Elegir y decidir

4. Si la vida nos da limones, hagamos limonada

«Es espantoso, no quiero ni pensarlo»: evitar para no sufrir

«Quiero emborrachar mi corazón»: beber para olvidar

«Quítate eso de la cabeza, haz por olvidar»

El alivio de la evitación

«Me paso el día luchando»: un combate agotador

¡Aguda espina dorada, quién te pudiera sentir!

Un vano intento

Exponerse y aceptar

Como en un espejo

Raíces históricas: me estoy sintiendo vivir cuando me duele

Puede ser difícil exponerse y aceptar

Ama tu alegría y ama tu tristeza

Guía práctica para exponerse y aceptar

Guía práctica para la exposición a las sensaciones corporales

«Me va a dar algo»: las sensaciones en las crisis de ansiedad

En cualquier momento, en cualquier lugar, y de manera perseverante

Exponerse y aceptar para seguir adelante

Una nueva y más amplia perspectiva y una sensación de dominio y de triunfo
Ir hacia donde nos importa

5. El poder de las palabras y sus verdades y mentiras

Palabras que evocan la realidad o la encubren

La función sustitutiva y mediadora de las palabras
Palabras que anticipan amenazas y peligros
Palabras que me digo a mí mismo

El retablo de Maese Pedro y la literalidad de las palabras

Cuestionar la literalidad de las palabras: las palabras no son las cosas
Autoexigencias que angustian: el lado oscuro de la perfección
Las anticipaciones ansiosas: «¿y si no me deja el martillo?»
Monólogos cargados de preocupaciones y de incertidumbre
Obsesionados: no me lo puedo quitar por más que lo intento

Pero lo nuestro es pasar

Van y vienen y van pasando mientras hacemos el camino
El álbum de fotos: ése soy yo

Con los pies en la tierra: el compromiso con la experiencia

Confrontar los dichos con los hechos

6. Comunicarse para afrontar el estrés

La comunicación como fuente de vida y como fuente de estrés

Afrontar con la comunicación el estrés en la comunicación

Patrimonios de la humanidad únicos y exclusivos
Selectivamente permeables: no se puede entrar sin permiso
Quien siembra vientos recoge tempestades
Interdependencia, reciprocidad y coerción
Cuando me comunico contigo, te defino
Cuando me comunico contigo, soy un modelo de conducta

Afrontar el estrés tendiendo puentes

El precioso regalo del tiempo de escucha
Comunicar empatía: la libertad de sentir y de decir lo que se siente
Comunicar cuánto compartimos

Comunicarse con seguridad y firmeza

De la sumisión a la agresión
«Sé lo que quiero»: una guía para afirmarme a mí mismo
El Manifiesto de mis derechos asertivos
En primera persona, con mensajes yo
Convertir las protestas en peticiones
«No puedo, no quiero, no me interesa»: guía práctica para decir NO
Comunicar una crítica
Afrontar las críticas que me hacen
Afrontar el enfado, la ira y la hostilidad

El apoyo y la ayuda mutua

«Contigo sí me atrevo»: el valor amortiguador del apoyo
Cuidar y regar las relaciones
Nunca estaré solo frente al estrés, siempre estaré a mi lado

7. Rediseñar el ambiente, rediseñar la vida

Rediseñar el ambiente para afrontar la adversidad

- Eliminar, reducir y modular las fuentes de estrés
- Abandonar el escenario
- Buscar información para reducir la incertidumbre
- «No pasa nada»: negar la fuente de estrés
- Rediseñar el hogar
- Rediseñar la organización y los escenarios de trabajo
- Reorientar la atención y poner filtros

Organizar la agenda, las tareas y los tiempos

- Los días tienen sólo veinticuatro horas: guía práctica para planificar y dar sentido
- Pausas para poner a punto las herramientas
- Delegar
- Aceptar que no soy perfecto

Un estilo de vida nuevo

- Actividad física
- Dieta sana y equilibrada
- Tabaco, sustancias estimulantes y alcohol
- Elogio del cansancio: un cansancio despierto
- Entrar en el jardín y buscarse un amante
- Amante de mí mismo
- Beber en las fuentes del buen humor
- Reír y sonreír

Un sueño reparador

- Las cosas que nos quitan el sueño
- Guía práctica para dormir bien

¿Tan sencillo como tomarse una pastilla?

- La ansiedad convertida en culpable
- Sedación y relajación
- Dependencia y tolerancia
- Preservar la capacidad de afrontamiento

8. Respirar hondo, relajarse y dejarse estar

Respirar hondo como el vaivén de las olas del mar

- Respiración torácica y respiración abdominal
- Guía práctica para la respiración abdominal

La relajación como liberación

- Entre la tensión y la distensión: una experiencia de autoconocimiento
- Una experiencia de aceptación, validación y autoestima

El entrenamiento en relajación

- Beneficios del entrenamiento en relajación
- Condiciones preparatorias para los ejercicios de entrenamiento
- Guía práctica para la relajación muscular progresiva
- Relajación por evocación
- Relajación diferencial

Dejarse estar con las cosas del mundo

- Mirar con asombro, ver el olor de las cosas y dejarse estremecer
- Quédate ahí y estate a lo que estás
- Cada día nos regala un alba y una puesta de sol

Créditos

*A mi madre,
a su amor incondicional,
a su mirada buena y sonriente
que mitigaba el estrés.
In memoriam.*

ERNESTO

*A mi tía María y a mi tío Diego.
A mis primos hermanos: Miguel, Poli,
Guillermo, Maruja, Germán y Marta.
Por vuestra generosa y entrañable acogida
en mi adaptación del campo a la gran ciudad.*

MIGUEL

PRÓLOGO

El libro de Ernesto López Méndez y Miguel Costa Cabanillas sobre el estrés es muy ameno para leer y resume bien los aspectos esenciales que debemos conocer para manejarlo mejor y hacer prevención sobre sus consecuencias negativas. Está cargado de buenos ejemplos y metáforas que ayudan al lector a comprender el sentido de nuestras reacciones, pensamientos, emociones y conductas cuando nos enfrentamos a unas demandas difíciles de atender.

Los autores son dos psicólogos que han trabajado toda la vida en difundir la promoción de la salud, por lo que conocen bien cómo hacerlo. Poseen esa sabiduría que da una dilatada experiencia profesional en contacto directo con las personas, a las que ayudan cada día a mejorar su bienestar. Son dos referentes de la psicología para escribir buenas guías de autoayuda, como la que nos ofrecen en este libro.

El estrés es un proceso natural de adaptación del individuo a su medio, para poder atender las demandas de cualquier situación, cuando no se dispone de recursos suficientes y se precisa generarlos hasta conseguir el objetivo.

Las emociones y el estrés están íntimamente relacionados, aunque son procesos diferentes. Las primeras son reacciones puntuales a ciertas situaciones relevantes para la adaptación del individuo, como el peligro de muerte, la pérdida de un ser querido o el examen de entrada en la universidad. Las reacciones de miedo, tristeza y ansiedad, respectivamente, surgirán en tales situaciones, ayudándonos en general a afrontarlas mejor. El estrés es una reacción general de activación de recursos ante cualquier situación, cuyas demandas debemos afrontar, como por ejemplo mantener un buen nivel de actividad durante ocho horas en nuestro puesto de trabajo. El estrés es consustancial con la vida, pues con frecuencia tenemos que abordar situaciones o problemas para los que no tenemos suficientes recursos; por ejemplo, estamos cansados pero todavía debemos mantenernos activos y además el ritmo de trabajo es rápido y exigente.

Este proceso de activación que es el estrés no sólo produce reacciones emocionales, como la ansiedad o la ira, sino que en general supone un incremento de la actividad cognitiva, fisiológica y conductual, un esfuerzo por incrementar los recursos necesarios para atender las demandas de la situación; esfuerzo que no podremos mantener indefinidamente, pues este estado de sobreactivación al final producirá cansancio e incluso agotamiento.

En la fase inicial del proceso del estrés, ganamos en recursos. A nivel cognitivo, la preocupación inicial nos ayuda a prepararnos, la atención y la ansiedad nos ponen en alerta, desarrollamos mayor capacidad para relacionar conceptos, así como más velocidad de procesamiento. A nivel corporal, la activación fisiológica aumenta, lo que nos dota de más energía, más tensión muscular, oxígeno, glucosa; a su vez, enlentecemos los procesos de mantenimiento de los tejidos, los procesos digestivos u

otras funciones no urgentes en pro de una mayor eficiencia. Además, nuestra conducta se vuelve más ágil, más rápida, más enérgica, más eficaz, más segura, más adaptada a las demandas.

Pero cuando este proceso se alarga o se intensifica, bien porque las demandas son objetivamente graves, bien porque magnificamos y rumiamos excesivamente los problemas, comenzamos a sufrir el peso del estrés crónico. A nivel cognitivo, encontramos exceso de carga mental, agotamiento, problemas de concentración, de creatividad, malestar psicológico, atención centrada en problemas, alerta excesiva, problemas de memoria. A nivel fisiológico, tienden a aparecer excesos de activación fisiológica, agotamiento, disfunciones de los distintos sistemas (digestivo, cardiovascular, reproductor, etc.), dolor muscular, contracturas, cefaleas, dolor de espalda y otras somatizaciones. Y nuestra conducta se vuelve más torpe, menos adaptada a las demandas, con un menor rendimiento y menor creatividad, más errores y accidentes, peor estilo de vida, mayor irritabilidad y peores relaciones sociales.

En este momento se hace imprescindible parar, hacer rupturas en nuestra actividad, reflexionar, reorientar nuestro enfoque y buscar información sobre el estrés, como la que nos ofrece este magnífico libro, que nos habla de cómo manejar mejor el estrés, de cómo sacar ventaja de sus efectos benéficos y reducir sus consecuencias negativas. Después de enriquecernos con estos contenidos, tendremos que aplicar lo que hemos asimilado de esta lectura, y nos sentiremos bien por ello. Habremos dado un paso adelante para recuperar nuestro bienestar.

Si no lo hacemos así, se puede iniciar un aprendizaje emocional negativo que nos puede conducir a tener cada vez más síntomas y consecuencias negativas del estrés y de la ansiedad, que producirán cada vez más problemas emocionales. Observaremos un aumento del malestar subjetivo, de distorsiones cognitivas, de la activación fisiológica y de las conductas inadaptadas. Pero este aprendizaje es reversible. Cuanto antes consigamos revertir el sentido de este aprendizaje, disminuyendo las distorsiones cognitivas, el malestar subjetivo, la activación fisiológica y las conductas inadaptadas, más fácil nos resultará recuperar el bienestar y menos sufriremos las consecuencias negativas sobre el rendimiento, la salud física y la salud mental.

Hoy en día hay mucha información sobre el estrés. El exceso de información es una de las consecuencias de la popularización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Pero no todo lo que se divulga es bueno; para hacer una buena criba, conviene tener buenos referentes. Ernesto López y Miguel Costa lo son.

Una última reflexión sobre el estrés de nuestro tiempo. El hombre occidental ya no presenta el tipo de estrés que tenía cuando habitaba en cavernas, pero sufre otros. El impacto del estrés de nuestro tiempo sobre las personas está aumentando, aunque no tengamos que cazar con nuestras manos para comer. En cambio, cada vez tenemos más posibilidades de realizar distintas actividades que no son necesarias para sobrevivir pero que ocupan nuestra atención, nuestro tiempo y nuestra energía, recursos limitados que no podemos despilfarrar en cualquier cosa.

Han aumentado los datos sobre epidemiología del estrés, la ansiedad y sus

consecuencias negativas. El 49,5 % de los pacientes que acuden a las consultas de medicina en los centros de salud de atención primaria informa de síntomas emocionales de ansiedad, depresión o somatizaciones, derivados en buena medida del mal manejo del estrés.

Por lo tanto, debemos tener buena información sobre algo que está presente todos los días en nuestras vidas y que nos puede afectar. Es lo primero que hay que hacer para protegerse. Pero desgraciadamente no es lo que suele hacerse, a juzgar por el incremento continuo del consumo de psicofármacos contra el estrés que tenemos en nuestro país, que no cesa y sigue aumentando desde que tenemos registros. Somos el primer país de la OCDE en porcentaje de gasto de fármacos contra el estrés y los problemas emocionales con respecto al gasto farmacéutico total. Pero estos problemas no se resuelven en la consulta del médico de atención primaria, sino leyendo a estos psicólogos que nos enseñan a no generar síntomas y problemas emocionales, así como a no anestesiarnos con psicofármacos, sino a resolverlos. Hay que leer libros así. Si no es suficiente, habrá que entrenar las habilidades de manejo del estrés que sean necesarias en cada caso. Un buen psicólogo puede dirigir este proceso de aprendizaje. Pero si sólo se acude a los fármacos, no aprenderemos y el problema seguirá evolucionando hacia la cronicidad de los síntomas y la comorbilidad de nuevos problemas emocionales.

ANTONIO CANO VINDEL
Presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la
Ansiedad y el Estrés (SEAS)
Catedrático de Psicología de la Universidad Complutense de
Madrid

INTRODUCCIÓN. ATRAPADOS EN UN ATASCO



Son las 7.30 y es de noche todavía, pero la carretera que lleva hasta la ciudad va ya repleta de coches. Por añadidura, acaba de producirse un accidente que está provocando un atasco monumental que va a hacer que hoy todos lleguen con retraso a su destino, unos a su lugar de trabajo, otros al colegio, otros a su casa después de una noche de trabajo en las afueras de la ciudad.

Ana es una de las automovilistas atrapada en el atasco y, mientras pisa el pedal del freno una y otra vez, se nota tensa y empieza a pensar preocupada en la reunión que está fijada para las 8.30 de esa misma mañana y que ella misma convocó, una reunión en la que habrán de tomarse decisiones importantes y urgentes. Pero, a la vista de lo que está pasando, se dispone a encarar la situación del mejor modo posible, decidida a que el atasco no le amargue el día, aparte de impedir casi con toda seguridad la reunión programada.

Para empezar, trató de poner filtros selectivos ante la avalancha de estímulos perturbadores que la rodeaban. Dejó de mirar la interminable longitud de la caravana, se juró a sí misma que no miraría el reloj, apartó inmediatamente la vista cuando a través de la ventanilla vio que otro automovilista le adelantaba y hacía alusiones peyorativas a su coche. Subió los cristales de las ventanas, con lo que se amortiguaron los ruidos y se interpuso una barrera a los gases. Introdujo en el aparato de música un disco con canciones evocadoras al que recurría en ocasiones difíciles como ésta. De cuando en cuando, contemplaba sonriente una de las fotografías hechas en sus recientes vacaciones en un paraje delicioso, y que había colocado en el salpicadero. Como solemos hacer todos en situaciones adversas como ésta, también ella hablaba consigo misma:

En realidad, no adelanto nada poniéndome a contar ahora los coches que llevo delante, y mi tensión no va a tener el efecto mágico de imprimir más velocidad a la lenta caravana de coches; por consiguiente, no me voy a tensar. Es verdad que voy a llegar más tarde de lo previsto, y pasadas las 8.30, pero, si además de llegar tarde, llego con los nervios rotos, menudo negocio; además, esto no es el final del mundo ni una catástrofe nuclear, ya me he visto en situaciones peores y no sucumbí; creo que esto lo puedo controlar; ha sido una buena idea comprarme este disco, esta música es una gozada; este tipo que pasa ahora a mi lado ufanándose de su cacharro se pensará que me va a sacar de mis casillas con las tonterías que va diciendo, pobre hombre; me gusta este paisaje de la foto, bueno, ya falta menos, y, además, he conseguido no estallar, al menos por el momento.

Conectó su teléfono móvil y llamó a la oficina, comunicando lo que pasaba. Al otro lado de la línea le dicen: «¡Pero no podemos posponer la reunión, y tú tienes que estar, sea como sea!». Explicó la dificultad en la que se encontraba, pero al otro lado de la línea parecían no hacerse cargo, lo que le molestó. Notó que se tensaba de

nuevo y finalmente dijo: «Lo siento, lo siento mucho, pero no puedo saltar por encima de los cientos de coches que llevo delante; en cuanto llegue a la oficina, me ocuparé del asunto, espero contar con tu ayuda». Pidió hablar con uno de sus colaboradores más inmediatos y resolvió con él algunos asuntos que había que gestionar a primera hora con varios clientes.

Cuando llegó a la oficina, eran ya las 10 pasadas y la reunión se había cancelado; cumpliendo con su compromiso, se puso a gestionar con confianza este inconveniente, satisfecha de que el atasco no le hubiera roto los nervios. El día continuó con algún que otro «atasco» que Ana hizo lo posible por gestionar.

A Juan le atrapó también el atasco a la misma hora, en compañía de su esposa y de sus dos hijos, a los que debía dejar en el colegio. Se vio también en el brete de encarar la adversidad. Para empezar, orientó su atención hacia la interminable fila de coches que llevaba delante, giró bruscamente la cabeza hacia atrás y sus ojos casi se le salen de las órbitas para poder captar las mínimas señales y detalles del espectáculo. Por el espejo retrovisor del interior del coche contempló con avidez la pelea que acababan de iniciar sus hijos en el asiento trasero y les dio cuatro voces. Con cierto disimulo, por el rabillo del ojo analizó uno a uno los gestos de malhumor del rostro de su mujer, que le decía «te estás poniendo tenso y nos pones a todos», lo cual le puso más tenso todavía. Dilató la capacidad de sus oídos para meter todo el estruendo de los bocinazos de impaciencia. También él participó en el estruendo golpeando insistentemente la bocina y agarrando el volante con fuerza. «Lo vas a arrancar», le dijo su esposa, lo que le puso más furioso. Abrió la ventanilla y sus narices percibieron las nubes de gas que vomitaban los tubos de escape. Golpeó el puño de la camisa hacia arriba y contempló pasmado en el reloj el gran retraso que llevaba y la imposibilidad de llegar a tiempo a la reunión que estaba convocada para las 8.30. Por una de las ventanillas contempló atónito la marcha veloz de otro automovilista que se saltaba la caravana y que le rebasaba haciendo con la mano una señal de mofa, persiguió durante un buen rato con la vista al desconsiderado automovilista, comiéndoselo con los ojos y lanzándole improperios. Él mismo intentó en varias ocasiones avanzar por el arcén sin conseguirlo. Se sintió muy molesto al comprobar que el sudor había empapado las mangas de su camisa y que no podría cambiársela ya en todo el día. Se percató de su respiración agitada, del palpitir más acelerado de su corazón, de la tensión muscular en los hombros, en el cuello y en la cara, donde la mandíbula mascaba chicle con fuerza, y comenzó a sentir el ligero dolor de cabeza que solía sentir en circunstancias parecidas. Darse cuenta de todas estas sensaciones aumentó su tensión, y le dio un poco de miedo verse así, desencajado, crispado, perdiendo el control. También él hablaba consigo mismo:

¿Por qué esto no avanza, por qué va tan lento, por qué me tiene que ocurrir esto a mí precisamente hoy? Alguien tendría que hacer algo para acabar con estos atascos; seguro que la Guardia Civil de Tráfico sabe que estamos aquí atrapados y no hace nada para evitarlo; es horrible, esto tensa a cualquiera, no llego antes de las 10 y tengo una reunión inaplazable, por qué me tienen que pasar a mí estas cosas, voy a llegar con los nervios rotos; este que viene detrás me va a dar seguro, ¿por qué se pega de esta manera?, y este otro, ¡será jeta!, adelantando por el arcén, y encima burlándose.

Conectó el teléfono móvil y llamó a la oficina comunicando lo que pasaba. Al otro lado de la línea le dicen: «¡pero no podemos posponer la reunión, y tú tienes que estar, sea como sea!». Airado y gritando, respondió: «¡al diablo la reunión, estoy yo como para reuniones, no me calentéis más la cabeza, que la tengo a punto de estallar!».

Cuando llegaron a la ciudad, dejó a su esposa en su trabajo, sin despedirse siquiera, y a los niños en el colegio con evidente retraso y sin darles el beso de costumbre. Cuando llegó a la oficina, eran ya las 10 pasadas y la reunión se había cancelado; además, se dio cuenta de que la documentación que había preparado se había quedado dentro del coche en el aparcamiento y pensó: «¡qué día me espera!». Cuando el compañero de despacho le preguntó «¿cómo estás?», le respondió con gesto airado: «tengo los nervios rotos». El día continuó como había comenzado. Por la tarde, cuando llegó a casa, la conversación con su esposa siguió girando alrededor del atasco. «Te tomas las cosas por la tremenda», le dijo su esposa. «Sí, pero tú no ayudas nada a que me las tome de otra manera», le replicó airado Juan, que notaba cómo reaparecía la tensión de la mañana. La esposa todavía añadió: «¡ahora resulta que la culpable de todo voy a ser yo, es lo que me faltaba por oír!». El conflicto que se había iniciado con su esposa era, además, una fuente de estrés añadida. Esa noche Juan tardó en conciliar el sueño y durmió mal. Necesitaba descansar y quería descansar, pero temía que el día siguiente, por la falta de sueño, pudiera ser otra jornada aciaga. Cuantos más esfuerzos hacía por dormirse, más ansioso se ponía y más difícil se le hacía conciliar el sueño.

Un mismo atasco, dos experiencias distintas

Un mismo atasco, dos coches diferentes, dos personas diferentes con historias vitales diferentes, dos modos diferentes de encarar el contratiempo de un atasco, dos experiencias vitales diferentes, con impacto diferente en sus vidas. Ana y Juan comenzaron la jornada enfrentándose muy temprano a una potencial fuente de estrés que venía a complicarles el día, pero la encararon y la vivieron de manera diferente, con resultados también diferentes. A medida que avanzaba lentamente la marcha, Ana estableció con el contratiempo un diálogo productivo. El atasco conllevaba malestar y Ana no fue inmune a él, experimentó ansiedad y enfado y se sintió preocupada por la reunión que estaba prevista y que no podría celebrarse, pero no se enredó con la ansiedad, el enfado y la preocupación. Contaba con ellos, pero no le robaron mucho tiempo, hizo lo posible para que no le amargaran el día. Su modo de afrontarlo redujo la ansiedad y le deparó la satisfacción y la confianza de poder gestionar bien el resto del día. Las emociones no estaban ahí de todas, todas, eran afectos que iban surgiendo y cambiando al compás del modo en que Ana iba afrontando el atasco. Juan estableció con el atasco un diálogo que agrandó el malestar y la ansiedad e hizo de él una intensa experiencia de sobrecarga, de tensión y de enfado que le dejó con los «nervios rotos» para todo el día.

Probablemente, la manera en que Ana y Juan encararon el contratiempo del atasco tenía sus antecedentes en sus respectivas historias personales, en otras experiencias adversas, más o menos ingratas que el atasco, que tuvieron que afrontar, en cómo las afrontaron y qué resultados cosecharon de su afrontamiento. El afrontamiento que hicieron hoy se sumaba al historial de afrontamientos que acumulan a lo largo de su vida.

Un afrontamiento activo

Con nuestras reacciones ante las circunstancias adversas de la vida, sea un atasco de tráfico, sean otros contratiempos más graves, como un accidente, una enfermedad invalidante, una pérdida de empleo, la muerte de un ser querido, un embargo, un conflicto de pareja, un acoso o un maltrato, definimos en gran medida cómo será el camino hacia el trabajo de cada día y el largo camino de nuestra vida. De nuestro modo de encarar la presión de las fuentes de estrés dependerá en buena medida si se nos «romperán los nervios» o no, si resolveremos los desafíos de manera atinada o si, por el contrario, nos acarrearán nuevos problemas, si nos amargaremos la existencia o si podremos saborear los dones de la vida incluso en aquellos momentos en que el estrés nos la complica, porque, desde luego, no hay vida sin estrés. Hay sin duda muchas adversidades de la vida que no dependen directamente de nosotros, pero cómo afrontarlas y gestionarlas puede ser una responsabilidad nuestra si es que deseamos reducir nuevas adversidades adicionales y sentirnos menos agobiados, menos estresados. Nuestro estado de bienestar y también nuestra salud dependen en buena medida de cuáles y cuántas adversidades tenemos que encarar a diario, de cómo las encaremos y de cómo aceptemos el malestar que provocan.

Construir un molino de viento

La vida, en efecto, no es siempre de color de rosa, las cosas no siempre resultan como las habíamos diseñado o deseado y las experiencias de estrés son inseparables de nuestra propia vida y de la de las personas con las que convivimos. Aceptar la vida es aceptar que muchas mañanas y muchas tardes estarán transidas de «atacos», de tráfico o de otro tipo, en los que nos veremos envueltos. Aceptar la vida supone aceptar el malestar, el miedo, la ansiedad, la angustia y el dolor que provocan esos contratiempos, hacerles sitio en nuestra vida, desafiando los preceptos culturales que proclaman que hemos de «estar bien» por encima de todo, como si los atascos y otros contratiempos no produjesen malestar.

Pero admitir que las fuentes de estrés y la experiencia de estrés son una presencia cotidiana no equivale, sin embargo, a conformarse o a resignarse a ellas como víctimas, sino que esta aceptación nos coloca en mejores condiciones para anticiparnos a ellas, prevenirlas, hacernos cargo de ellas y gestionarlas, como *un*



*Construir un molino de viento,
no una muralla*

problema que es posible resolver, y para orientar nuestra energía hacia los cambios que demanda su solución. Admitir y aceptar las experiencias de estrés nos permite, además, preguntarnos qué oportunidades encierran. Cuando soplan los vientos, a veces fuertes, de los peligros, las amenazas y las adversidades de la vida, potenciales detonantes de una experiencia de estrés, con su cortejo de miedo y ansiedad, de enfado, de ira, de dolor y de sufrimiento, puede ser una oportunidad para «construir un molino de viento más que una muralla», para lograr que las fuentes de estrés, si bien son parte de la vida, no nos amarguen, sin embargo, la existencia, para hacer limonada

cuando la vida nos da limones. Se trata de elegir entre la resignación y el afrontamiento activo. También a la niña del cuento se le ofreció la oportunidad de hacerse cargo de la mariposa que tenía entre sus manos y de elegir qué hacer con ella.

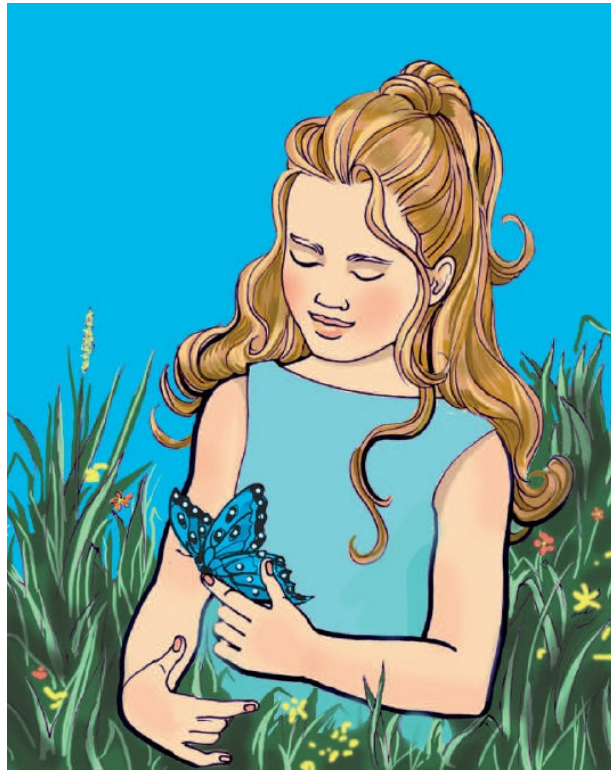
La mariposa está en tus manos

Había una vez un sabio que siempre respondía a todas las preguntas sin titubear. Dos niñas curiosas e inteligentes quisieron ponerlo a prueba. Para ello, decidieron inventar una pregunta que el sabio no supiera responder. Una de ellas apareció con una linda mariposa azul que pensaba usar para confundir al sabio.

—¿Qué vas a hacer? —le preguntó la hermana.

—Voy a esconder la mariposa en mis manos y preguntarle al sabio si está viva o muerta. Si dice que está muerta, abriré mis manos y la dejaré volar. Si dice que está viva, la apretaré y la aplastaré. Y así, cualquiera que sea su respuesta, ¡será una respuesta equivocada!

Las dos niñas fueron entonces al encuentro del sabio, que estaba meditando en lo alto de la colina. Una de ellas le dijo: «tengo aquí una mariposa azul; dime, sabio: ¿está viva o muerta?». Muy calmadamente, el sabio sonrió y respondió: «depende de ti, está en tus manos».



1. COMO LA VIDA MISMA

Los libros de texto la presentan en sus últimas páginas, recogida en tablas: cuánta presión se precisa para romper una junta, o doblar el hierro de una viga, con cuánta el tráfico hace arenilla el firme, o la que debe resistir el hormigón. ¡A nosotros, pobres hijos de Adán, sin embargo, ninguna literatura nos avisa ni nos da seguridad acerca de cuánta tensión aguantamos!

KIPLING

«Himno de la tensión de ruptura»

Estamos tumbados en la hierba perfumada una tarde apacible de primavera a orillas del río, escuchando el trino de los pájaros y el murmullo del agua, oliendo las fragancias de las primeras flores, sintiendo en la cara la caricia de una brisa suave que mueve ligeramente las hojas. Quisiéramos que este instante gozoso fuera eterno. Poco después, incluso tener que levantarnos para partir nos resulta arduo, y es arduo ponernos a andar por caminos pedregosos para llegar a casa, y más arduo todavía ponernos a hacer la tarea que habíamos dejado pendiente, y mucho más arduo aún hacer frente a las dificultades que la tarea empieza a plantearnos, pensando que quizá no lleguemos a tiempo para entregarla mañana, tal como habíamos prometido, con los consiguientes reproches que nos van a hacer. Una tarde apacible de primavera a orillas del río es un regalo de la vida, pero que no dura eternamente porque la vida también incluye caminos pedregosos, la tensión de las tareas difíciles, tal vez la amenaza de un reproche, tal vez la amargura de un fracaso. La vida es así. Y el estrés está en la vida, es como la vida misma.

CON LA MAR EN CALMA, LA NAVE NO VA

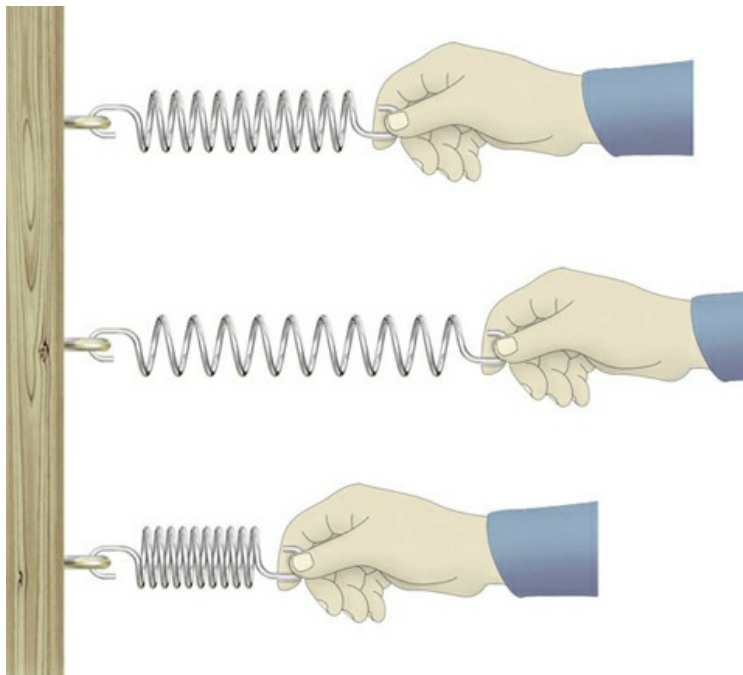
La escala Beaufort se utiliza en la navegación marítima para describir la fuerza del viento. Con fuerza 0, el viento está en calma y el mar es como un espejo. Con fuerza 4, el viento es bonancible y las olas son pequeñas. Con fuerza 8, el viento es duro; con fuerza 9, el viento es muy fuerte y las olas son altas, el mar empieza a romper. Con fuerza 12, el viento es un huracán. La fuerza del viento puede hacer difícil o imposible la navegación, pero si no hay viento, la nave no va. «Mar en calma no hace marinero», dice el refrán. Para que nuestra nave personal se mueva y navegue por los mares de la vida, es preciso también que sople el viento, el viento del día a día que tensa las velas, de las tareas y compromisos, de las ocupaciones y preocupaciones, de los rumbos que seguimos. Les ocurre igual a las aves, ya que, «por perfectas que sean sus alas, el pájaro no puede remontar el vuelo sin el apoyo del aire», como decía el fisiólogo ruso Iván Pavlov. Claro que no siempre podemos decidir con qué fuerza sopla ese viento, y muy a menudo hemos de regular la tensión de las velas para poder gobernar la nave. Cuando la adversidad tiene la fuerza del viento duro, los riesgos son

grandes. Si la adversidad tiene la fuerza del viento huracanado, la navegación puede hacerse imposible.



Presión, carga, tensión

Stringere es un verbo latino que significa «apretar, estrechar, comprimir». Significados análogos tiene el verbo *astringere*, además de «amarrar», «atar», «atenazar». Las palabras españolas «estreñir», «constreñir», «astringir», «astringente» derivan de esos verbos. También la palabra «estrés» deriva de *stringere*, y ya en el siglo XVII se usaba en inglés para designar la experiencia de pasar aprietos, de la adversidad y de la aflicción.



La tensión de los resortes

A mediados de ese siglo XVII se refería en el campo de la física y de la ingeniería al esfuerzo o tensión generado en el interior de un cuerpo sólido como consecuencia de la acción de una fuerza externa que tiende a producir en él una deformación. La ley que Robert Hooke propuso por aquel entonces establece que la deformación elástica que sufre un cuerpo es directamente proporcional a la fuerza que produce tal deformación. En el caso de un resorte, la fuerza que lo devuelve a su posición de equilibrio es proporcional al valor de la distancia que se desplaza de esa posición. Si la fuerza externa supera un determinado valor, el material puede quedar deformado permanentemente. El máximo esfuerzo que un material puede soportar antes de quedar deformado se denomina «límite de elasticidad».

Esta concepción fue incorporada posteriormente a los campos de la biología, de la medicina, de la psicología y de las ciencias sociales. El estrés evocaría, entonces, por analogía, una *experiencia de esfuerzo y de tensión* producida por la fuerza, la presión, la carga o la sobrecarga de las fuentes de estrés. Si la presión supera la capacidad personal de resistencia y de «elasticidad», puede llegar a producirnos la tensión de los «quebraderos de cabeza» que parecen hacérsela estallar, y de la cefalea, a «rompernos los nervios» o a hacernos «perder los nervios», como le ocurrió a Juan, el automovilista de la Introducción. En todo caso, estar bajo presión puede contribuir a veces a una mayor concentración, a un mayor rendimiento al afrontar una tarea, un desafío, una competición deportiva, y a la satisfacción de la meta alcanzada. En esos casos, hablamos de *estrés* «bueno» o positivo (*eustrés*), o de dimensión positiva del estrés, acompañada de un sentimiento de *euforia*. Cuando la presión, la carga y la tensión se hacen continuas, intensas, crónicas o reiteradas, cuando uno está permanentemente bajo presión, hablamos de *estrés negativo (distrés)*, acompañado en este caso de *disforia*. Cuando hablamos de estrés, nos referimos sobre todo al distrés.



Quebraderos de cabeza

Sin estrés, no hay vida

Tenía razón Kipling: ninguna literatura nos avisa de cuánta presión podemos soportar. Pero la vida sí nos lo va avisando a cada instante. Tal vez ninguna situación de la vida está, al menos potencialmente, totalmente desprovista del viento de las experiencias de estrés. Experimentar vientos fuertes, presiones, cargas y sobrecargas, pasar apuros, aprietos, estrecheces que nos presionan, que nos tensan, y, junto con ellos, sentir miedo, ansiedad, angustia, rabia, ira y tal vez sudores y dolores de cabeza, es una experiencia común para todos nosotros en muchos momentos de la vida. Las experiencias de estrés no son algo adyacente, son nuestra misma esencia, lo que nos permite ser lo que somos; son parte de la vida, son como la vida misma. Sin estrés no hay vida, como no hay navegación ni vuelo sin viento.

«Uno busca lleno de esperanzas el camino que los sueños prometieron a sus ansias», canta el tango de Santos Discépolo, y nos recuerda que, mientras buscamos y hacemos llenos de esperanza el camino, cada uno de nosotros es víctima de una

multitud de vicisitudes, sufrimientos, temores, ansiedades, luchas. Porque vivir comporta probar los sabores de la vida, y también los sinsabores, los gozos y las sombras, lo dulce del azúcar y lo ácido del limón, la rosa y las espinas, estar expuestos a situaciones límite, como el sufrimiento y la muerte, a veces el temor de irse a pique, a veces la angustia de estar al borde de la quiebra. Por eso, aprender a vivir es aprender a caminar sobre las arenas movedizas de la existencia, vagando a menudo, como Franz Kafka, en un mundo en el que por momentos la noche y la angustia parecen ser la sustancia de todo. En el *Desierto de los tártaros*, Dino Buzzati nos dejó dicho que ilusiones y desilusiones son los términos de la existencia, porque con frecuencia los sueños se quedan reducidos a cenizas. Es la inquietud de la condición humana, de la aventura humana, de la epopeya de cada uno. Si quiero estar «orgulloso de mi condición humana», que decía Albert Camus, lo he de estar de mi capacidad de embriaguez y también de sufrimiento. El orgullo de gozar la dicha de vivir incluye también el orgullo de hacerse cargo de las desdichas de la vida. Si quiero llegar a la cumbre para ver desde allí la maravilla del horizonte, he de aceptar la fatiga del ascenso. Si amo, me conviene saber que el amor es a la vez *croce e delizia*, como cantan Violeta y Alfredo en el bello dúo de *La Traviata* de Verdi, y que el amor está expuesto a menudo a la distancia, al dolor de la separación y a la pérdida, al olvido, al desamor.

«No puedo más»: una carga insoportable

Pero el camino de los sueños de la epopeya personal puede ser a veces extremadamente duro si, además de ser mucho el peso de la carga, lo hemos de seguir soportando con fatiga sin poder desembarazarnos de él y, por añadidura, sin la compensación de la recompensa. Es cuando los esfuerzos pueden parecernos vanos, como fueron los de Sísifo.

Cuenta la leyenda que Sísifo recibió un duro castigo. Los jueces de los muertos le mostraron un enorme bloque de piedra y le ordenaron llevarlo rodando cuesta arriba hasta la cima de una montaña y soltarlo cuesta abajo en la otra ladera. El desafío era enorme, y Sísifo trabajó duramente tensando todos sus músculos, pero no logró dominarlo. Cada vez que estaba a punto de llegar a la cima y comenzaba a paladear el triunfo, el peso de la piedra le obligaba a retroceder y la mole caía pesadamente hasta los pies de la montaña. Pero la condena le obligaba a tomar de nuevo la piedra y, empapado de sudor y doliente, volver a empezar, y así un día tras otro.



Los esfuerzos de Sísifo

Siendo como son parte de la vida misma, cuando las experiencias de estrés van más allá de la tensión que requieren la mayoría de las tareas cotidianas y se convierten en una sobrecarga que pone seriamente a prueba nuestra capacidad de resistencia, pueden hacernos decir «no puedo más» o «estoy agotado». Y entonces muchos se preguntan cómo salir bien parados de algunas situaciones críticas en las que se ven inmersos: la hostilidad y el abuso por parte de los demás, una agria discusión, el fracaso de un proyecto, un conflicto interpersonal, un divorcio, una enfermedad grave y crónica, el cuidado de una persona enferma, la quiebra financiera, el desahucio, el desempleo de larga duración, vivir sin techo. A menudo, cuando el viento arrecia de esa manera, nos preguntamos con ansia dónde están las riberas del mar por el que navegamos, dónde el puerto de salvación en el que poder desembarcar y reposar, para que la inquietud tan propia de la condición humana no llegue a ser, sin embargo, un suplicio. Se trate del peso de las cargas del día a día o de la sobrecarga que nos fatiga y pone a prueba nuestra capacidad de resistencia, ¿cómo hacerles frente para que no nos sobrepasen y para que nuestros esfuerzos no sean vanos?

UNA EXPERIENCIA DE AFRONTAMIENTO

«¿Qué demonios estás haciendo?»,
le pregunté al mono
cuando le vi sacar un pez del agua
y colocarlo en la rama de un árbol.
«Lo estoy salvando de perecer ahogado»,
me respondió.

No todo el que se hunde en el agua parece ahogado, como creía el mono. Las turbulencias del agua no son igualmente amenazantes y peligrosas para todos. No lo son para los peces, aunque sí lo pueden ser para los monos y los humanos. Un fuerte apretón de manos es cálido cuando se da a una mano que resiste el apretón, pero puede causar malestar a la mano pequeña y frágil de un niño. La fuerza del apretón se conjuga con la capacidad de la mano apretada para definir la experiencia. Lo que fue amenazante y nocivo y creó malestar a Juan mientras estaba atrapado en el atasco de tráfico no lo fue, o no tanto, para Ana. Dos personas diferentes expuestas al mismo atasco que ellas afrontaron de manera diferente. Ana salió airosa del afrontamiento; Juan, en cambio, se vio sobrecargado y desbordado por la situación.

El ABC de la experiencia de estrés: una relación recíproca

Al igual que la experiencia vivida por Ana y por Juan, cualquier experiencia de estrés es una *transacción de afrontamiento* en la que mantenemos con las fuentes de estrés una *relación de influencia recíproca*. El esquema ABC de la figura 1.1 dibuja los componentes de esa transacción.

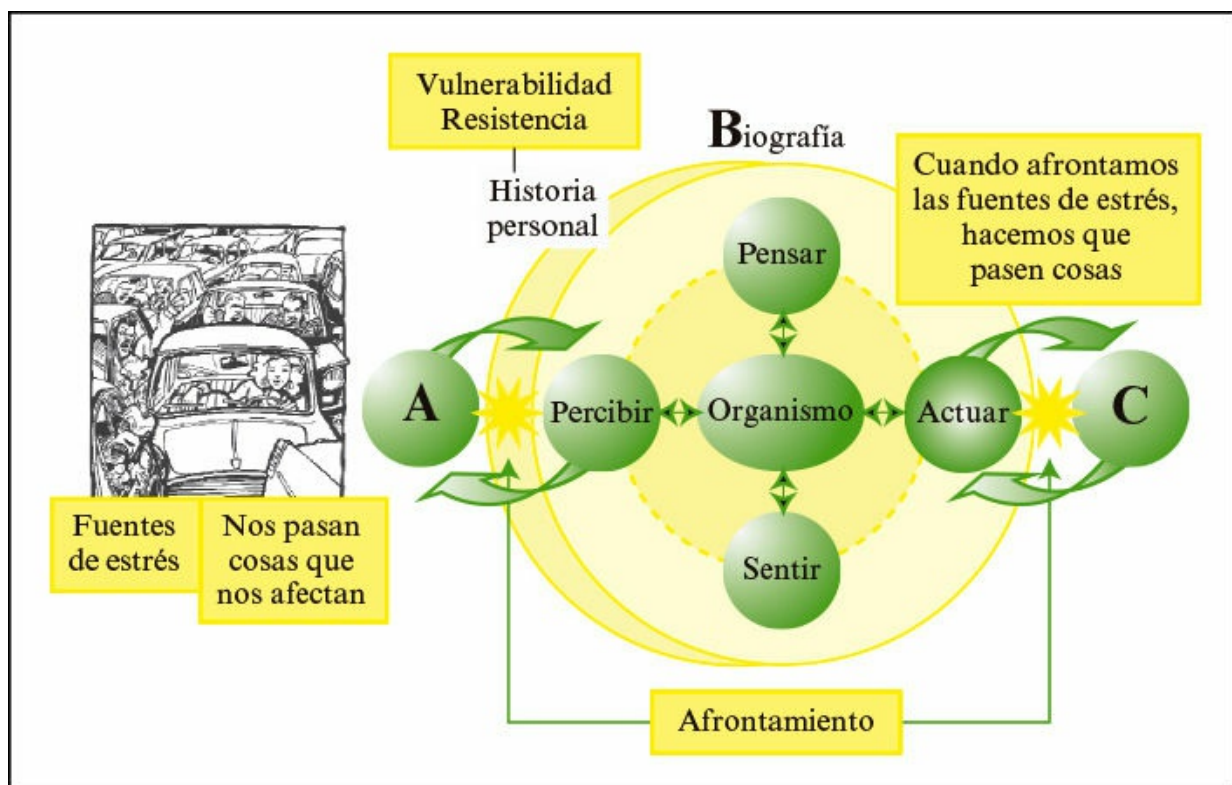


Figura 1.1. La experiencia de estrés es una experiencia de afrontamiento.

El atasco de tráfico es el *agente estresante* (A), la fuente de estrés. Es algo que nos pasa, que *nos afecta*, nos produce *afectos*, emociones. Por eso decimos que la experiencia de estrés es una *experiencia afectiva*. Expuesta al atasco y confrontándose con él, está la *biografía personal* (B) de Ana y de Juan, cargadas con sus respectivas, únicas y diferentes *historias biográficas*, que hacen de la experiencia

de afrontamiento algo único también. La biografía personal es todo un mundo complejo que integra las *reacciones fisiológicas* del organismo, tensión, taquicardia, sudoración (*biología*), lo que vemos, oímos, olemos o tocamos de la fuente de estrés (*percibir*), lo que *pensamos*, lo que nos decimos a nosotros mismos en nuestros monólogos, lo que tal vez recordamos de situaciones estresantes pasadas (*pensar*), el miedo, la ansiedad o la rabia que *sentimos* (*sentir*) y las *acciones* con las que nos hacemos cargo de la situación (*actuar*), lo que hace que la experiencia de estrés sea una *experiencia ejecutiva*. Los resultados que cosechamos en el afrontamiento son *consecuencias* (C) que influirán para bien o para mal en las acciones de afrontamiento futuras.

Hablar en público

¿Quién no se ha puesto algo nervioso antes de iniciar una charla ante una sala repleta de público? Dirigirse a una audiencia es una transacción que solemos considerar una experiencia de estrés más o menos intensa. Lo era para Teresa, una profesional de la que volveremos a hablar. Lo es tanto más cuanto que la charla no la hemos preparado bien, que sabemos, además, que en el público hay personas que se oponen a nuestras opiniones y que nuestra situación laboral depende de la evaluación que el público haga de la intervención. Pero no cabe duda de que dirigirse a una audiencia que ya conocemos para hablar de un tema que dominamos, si, además, pasamos por ser conferenciantes competentes, y sabemos utilizar recursos didácticos capaces de mantener la atención del auditorio, será entonces una experiencia bien distinta, diríamos que de «estrés positivo».



Tirarse en paracaídas

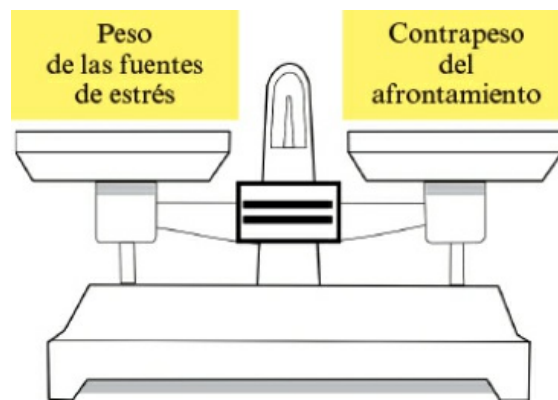
Suponemos que tirarse en paracaídas por primera vez puede constituir una fuerte experiencia de estrés y provocar una intensa reacción de ansiedad, incluso de pánico. Algunas personas, expuestas ante la prueba y presas del pánico, pueden incluso negarse a saltar. Pero la misma prueba puede ser un afrontamiento excitante para un paracaidista entrenado y habituado que tiene una alta capacidad para afrontarla y dominarla.



Para que se alumbre una experiencia de estrés no basta, pues, que existan situaciones o acontecimientos potencialmente estresantes. La experiencia de estrés no se define tan sólo por el agente estresante ni tan sólo por las reacciones emocionales o las sensaciones fisiológicas del organismo. El atasco de tráfico, la charla o tirarse en paracaídas serán agentes estresantes y desencadenarán mayor o menor activación fisiológica dependiendo de la *capacidad recíproca de afrontamiento* que tengamos, de los recursos de afrontamiento de los que dispongamos y del contexto en el que el afrontamiento se produce. Por eso, no es fácil afirmar que el potencial estresante es inherente e intrínseco a la fuente de estrés y que existen circunstancias intrínseca e invariablemente estresantes. Incluso los estímulos que consideramos «dolorosos» no desencadenan invariablemente una sensación dolorosa en todas las personas. Soldados heridos pueden no sentir ningún dolor hasta que son retirados del campo de batalla y se encuentran seguros, y a menudo los deportistas no detectan las lesiones dolorosas hasta que han terminado la prueba deportiva.

Un difícil equilibrio entre pesos y contrapesos

Tanto en el salto en paracaídas como en la presentación, en el atasco de tráfico o en cualquier otra situación potencialmente estresante, el proceso dinámico de afrontamiento pone en juego los dos platillos de una balanza. En un platillo, el peso y la carga de la situación de estrés. En el otro, el contrapeso de la capacidad para hacerle frente. Pero la balanza no está estática, es oscilante, se puede desequilibrar, bien porque las circunstancias potencialmente estresantes pesan mucho y suponen una sobrecarga, bien porque la capacidad para encararse con ella, soportarla y manejarla es insuficiente. En todo caso, una balanza inicialmente desequilibrada por una sobrecarga puede reequilibrarse gracias al contrapeso del afrontamiento, a los apoyos recibidos o a la reducción de la severidad o del número de circunstancias estresantes. Ana hizo un eficaz contrapeso. A Juan le pudo el peso del atasco, se le hizo una sobrecarga.



La probabilidad de que una fuente de estrés desencadene una experiencia de estrés está también ligada a otras circunstancias, y en particular a los *factores de protección*, a los recursos existentes y a los *factores de riesgo* que pesan en los platillos de la balanza. La compañía que llevamos mientras conducimos en medio del atasco puede ser un factor protector que mitigue el impacto del atasco o un factor de riesgo que contribuya a que la experiencia de estrés sea más severa, como en el caso de Juan.

Las oportunidades, las personas y los recursos con los que poder contar en los momentos difíciles son factores de protección que pueden inclinar la balanza hacia la fortaleza y la resistencia personal, facilitando el afrontamiento efectivo y el control de la situación estresante, disminuyendo la intensidad de la experiencia de estrés y contribuyendo a la recuperación después de ésta. La presencia de factores de riesgo, como la desigualdad y la exclusión social, el estatus socioeconómico bajo, la falta de apoyos y de recursos y las barreras u obstáculos para acceder a ellos, como ocurre en circunstancias de pobreza, de desempleo o de empleo precario, que pueden ser *crónicas*, inclina la balanza hacia el poder estresante de la situación, cargándola con el efecto acumulativo de muchas fuentes de estrés físicas y psicológicas (dificultades para el pago de bienes y servicios básicos, desahucio, deficiencias nutritivas, infravivienda, enfermedades propias de la pobreza) y disminuyendo el afrontamiento efectivo y el control.

El libro abierto de los acontecimientos

Cada nueva experiencia vital «no es más que una continuación», nos recuerda la poetisa polaca Szymborska, porque «el libro de los acontecimientos se encuentra siempre abierto por la mitad». La experiencia del atasco que vivieron Ana y Juan no fue una experiencia aislada en su biografía y no actuó en el vacío; se insertaba en el «libro de los acontecimientos» de su historia personal, era el eco del tiempo vivido. Las experiencias de estrés tienen su cronología en nuestra historia personal, se superponen a la vida ya vivida, que no podemos desvivir, y a otras experiencias de estrés ya vividas.

A veces, resulta casi un enigma llegar a saber por qué determinadas circunstancias suponen una fuente de estrés, y por qué unos tienen miedo a la oscuridad, a hablar en público o a tirarse en paracaídas, cuando para otros son sucesos que les resultan

indiferentes e insignificantes, o incluso atractivos; por qué un atasco de tráfico le puede «romper los nervios» a Juan y no a Ana. La solución del enigma se encuentra en buena medida en esa historia vivida, en las mil y una experiencias vitales diferentes que nos van construyendo biografías distintas, *patrimonios de la humanidad únicos, exclusivos y diferentes*, con nuestra específica *vulnerabilidad* o susceptibilidad y nuestra capacidad de *resistencia* ante las fuentes de estrés. Así se comprende también la enorme *variabilidad de las respuestas individuales* a las fuentes de estrés, desde la más impulsiva de Juan a la más templada de Ana. No cabe duda de que el hecho de haber vivido en esa historia una *experiencia traumática* en la que se experimentaron fuertes reacciones de miedo, ansiedad o pánico hace altamente probable el desarrollo de una *fobia* e incluso de *pensamientos obsesivos*.



Éste fue el caso de Julio, un médico amigo nuestro que estaba afligido porque, según nos decía, estaba «obsesionado con la limpieza». Tiene mucho miedo a contaminarse, y nos muestra las manos con úlceras producidas por el frecuente, intenso y compulsivo lavado de manos al que recurre cuando ha tocado cualquier foco potencial de contaminación. Comenzó todo hace año y medio, cuando realizó su primera autopsia a un cadáver en putrefacción, lo cual supuso una fuerte experiencia de estrés. A partir de aquí, además de la enorme ansiedad y del asco que experimentó, comenzó a sentir un intenso miedo a contaminarse. A los pocos días de la autopsia, muchos objetos que habían podido tener contacto con ella (instrumental, libros de la biblioteca, ropa que utilizó) se convirtieron en fuentes de estrés que desencadenaban intensas reacciones de ansiedad, así que hacía todo lo posible por evitarlas, aunque considera que su temor es infundado y que su conducta es «irracional». Abre las puertas con los codos cuando sospecha que el pomo puede estar contaminado, evita abrir el buzón de correos porque recuerda haberlo utilizado con las manos «contaminadas» y se las lava compulsivamente cuando toca objetos «contaminados».

Recordar es una experiencia biográfica que nos vincula a esas experiencias escritas en el libro de acontecimientos de nuestra historia y nos hace *revivir* sucesos y circunstancias ya vividos en el pasado, como le ocurría a Julio con la autopsia traumática. Es un proceso activo que se pone en marcha cuando estamos en presencia de circunstancias que, como señales evocadoras, «nos traen a la memoria» el pasado; en el caso de Julio eran los objetos que habían tenido contacto con la autopsia. Recordar era doloroso para Isabel, que estaba saliendo de una relación de pareja marcada por el maltrato y que hacía todo lo posible por olvidar, aunque había

innumerables circunstancias que le evocaban el maltrato vivido. Recordar era doloroso también para Emilio, que estaba viviendo todavía las consecuencias de su reciente y traumático divorcio. Lo era también para Antonio, un adolescente víctima del acoso de sus compañeros.

LAS COSAS QUE NOS PASAN: LAS MIL Y UNA FUENTES DE ESTRÉS

Que el estrés y las experiencias de estrés son como la vida misma no es una declaración retórica. Además de un atasco de tráfico, son innumerables los testimonios que atestiguan que es verdad.

«Hace mucho tiempo que esta enfermedad es para mí una fuente continua de ansiedad y de sufrimiento, puedo decirte que casi forma parte inseparable de mi vida», nos decía un amigo que padecía una enfermedad crónica. Refiriéndose al cuidado de su madre enferma, nos decía una mujer: «Lo hago con cariño, pero al mismo tiempo yo sufro porque quiero atenderla bien, sufro porque vas corriendo siempre y siempre te falta tiempo; yo al menos voy siempre agobiada y nerviosa, y hay veces que digo “no puedo más”, estoy fatal de los nervios, voy a acabar yo peor que ella». Emilio, refiriéndose a su divorcio, nos decía: «En los últimos tiempos la situación en la pareja era una carga insoportable y un continuo sobresalto; la separación puso fin a aquello, aunque ahora la soledad, la separación de mis hijos y los reajustes en muchos aspectos de mi vida tampoco resultan fáciles». Isabel declaraba haber estado innumerables veces «al borde de la quiebra psicológica, en una noche oscura de angustia y de abandono» tras varios años de vida en pareja que «ahora me siguen atormentando en el recuerdo».

Una amenaza, un peligro, un daño, o tal vez un reto

Pero ¿qué es lo que hace que estas circunstancias supongan una fuente de estrés? ¿Por qué hay tantas cosas en la vida que pueden ser un quebradero de cabeza, rompernos los nervios, angustiarnos, sacarnos de nuestras casillas, hacernos subir por las paredes o hacernos perder los estribos, como solemos decir, mientras que otras muchas nos deparan experiencias gozosas o nos son indiferentes?

Las cosas que nos pasan y que nos afectan adquieren el poder de agentes estresantes y desencadenan una experiencia de estrés en la medida en que encierran una *amenaza*, en términos de daños que todavía no han ocurrido pero que se prevén («no me va a salir bien», «me voy a descontrolar», «sería terrible fracasar», «qué dirán de mí», «me voy a quedar en una silla de ruedas», «se me va a venir el mundo encima», «no lo voy a poder soportar»), un *peligro*, un *perjuicio actual* en forma de *daño* o *pérdida* (pérdida de control, agresión, crítica injusta, daño en la autoestima, pérdida de compromisos importantes, lesión o enfermedad grave); si, además, ponen a prueba nuestra resistencia y capacidad de respuesta y las pueden desbordar, provocan una fuerte *activación fisiológica* y una *perturbación emocional*, *ponen en peligro nuestro bienestar personal* y nos pueden hacer *perder el control*.

Varias experiencias traumáticas vividas a lo largo de su historia personal temprana habían condicionado en Sofía una perspectiva de amenaza generalizada que le mostraba el lado más negativo de muchos sucesos y le hacía ver peligros impredecibles por todas partes. Estaba muy frecuentemente

en vilo, hipervigilante, para descubrir posibles amenazas en circunstancias que para otros eran insignificantes, atendía de manera preferente y sesgada la información amenazante, percibía la información ambigua como peligrosa, y así un ruido en la noche significaba la probable presencia de un ladrón y oír la noticia de un accidente le hacía pensar que un familiar podía estar implicado. La amenaza generalizada le provocaba una ansiedad generalizada, aquella «inquietud constante compuesta de pequeños estímulos imperceptibles que nos tiene permanentemente en vilo», que decía el filósofo Leibniz.

Si prevemos potenciales daños o pérdidas, pero enfatizamos, como hacía Ana, las *competencias y recursos* de que disponemos para afrontar la situación y contrapesar la sobrecarga («seguro que sabré afrontarlo», «se cómo hacer una crítica y si es necesario se la haré», «es una oportunidad para practicar mis habilidades», «este atasco no me va a amargar el día»), y consideramos, además, que la estrategia de afrontamiento puede dar *buenos resultados* y vamos a ser capaces de *llevarla a la práctica con éxito*, la situación será un *reto* o un desafío estimulante más que una amenaza. Cuando, por el contrario, creemos no tener capacidad para controlar la situación, y magnificamos nuestra impotencia («es superior a mis fuerzas», se decía Juan), es más probable que la juzguemos más amenazante y nociva. Las experiencias tempranas de fracaso y de impotencia de Sofía debilitaban su capacidad de contrapeso en la balanza del afrontamiento, que se inclinaba frecuentemente hacia el peso de lo amenazante.

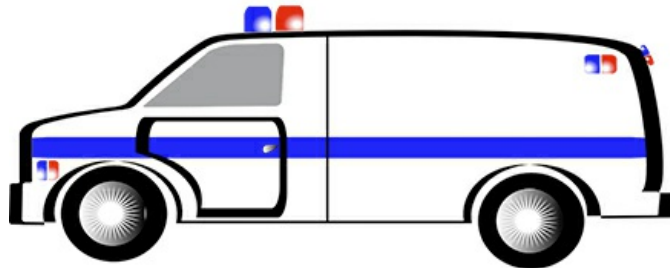
La valoración de amenaza y desafío no siempre se puede hacer de manera clara y excluyente. De hecho, pueden coexistir, ya que se dan a veces situaciones (un examen, una entrevista, una decisión vital) en las cuales coexisten las oportunidades de un afrontamiento efectivo y los riesgos de verse desbordados por ellas. Por otra parte, la relación entre amenaza y desafío puede cambiar en el curso del afrontamiento. A medida que Ana iba comprobando los resultados del afrontamiento, lo que parecía inicialmente más una amenaza que un reto acabó siendo más un reto que una amenaza.

El peso de los acontecimientos estresantes de cada día

Cada día está lleno de muchos *inconvenientes*, *grandes o pequeños*, que se repiten un día tras otro y que pueden llegar a ser una carga: las prisas para llegar al trabajo o a una entrevista, correr para coger el autobús, la taza de café que se derrama y nos mancha la camisa que acabamos de ponernos, el retraso en ser atendidos en el restaurante, las largas esperas, las tareas del hogar, animales que nos producen fobia, miedo a volar que nos crea inconvenientes si por nuestro trabajo hemos de tomar el avión a menudo. La presencia de los demás es una circunstancia que nos aporta seguridad y apoyo y muchos otros bienes, recursos y oportunidades. Pero las *relaciones interpersonales* de la convivencia diaria, como veremos en el capítulo 6, pueden ser también una amenaza, un peligro y un daño.

Las condiciones del *ambiente físico y social* en que vivimos cada día (hacinamiento, contaminación atmosférica, frío o calor intensos, iluminación inadecuada, diseño y distribución del espacio en los edificios, ruido insoportable en la

habitación en la que intentamos dormir) son a menudo agentes estresantes que se suman a otras fuentes de estrés que suceden en el mismo entorno. Lugares o situaciones (estar solo en un descampado o en una aglomeración, atravesar un largo puente, hacer un largo viaje en tren) de las que puede resultar difícil o embarazoso escapar o en las que puede no disponerse de ayuda son las que desencadenan la ansiedad y las conductas de escape y evitación características de esa experiencia que llamamos *agorafobia*, como la que vivía Luisa.



Luisa se vio involucrada en un grave accidente de circulación que se saldó con varias muertes y numerosos heridos. La muerte, la sangre, los gritos de los heridos, los coches convertidos en un amasijo de hierros y, de manera muy especial, las sirenas de las ambulancias se le quedaron grabados para siempre. Desde entonces, el sonido de las sirenas le provoca un estado de alarma, el recuerdo de lo ocurrido, fuertes reacciones fisiológicas, una gran ansiedad y la huida. En virtud de las dramáticas circunstancias vividas durante la tragedia, ese sonido ha adquirido una función y un significado que antes no tenía y se ha convertido en una señal que desencadena fatalmente todo el cortejo de la experiencia de estrés que ya había vivido el día del accidente. Aunque en menor grado, también tienen ese potencial evocador el olor que entonces percibió y las noticias que hablan de accidentes análogos. Con el tiempo, el poder estresante ha ido contaminando muchas otras circunstancias de su vida, hasta el punto de que ahora no quiere salir sola porque teme que le pueda sobrevenir una crisis aguda de ansiedad. Las reacciones fisiológicas que experimenta cuando se produce una de estas crisis se han convertido a su vez en nuevas alarmas que provocan más reacciones fisiológicas y más ansiedad, activando así la espiral propia de un ataque de pánico.

Acontecimientos estresantes, cambios vitales, salud y enfermedad

A comienzos de los años sesenta del pasado siglo xx, el Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington había empezado a estudiar la posible asociación existente entre un conjunto de *sucesos vitales estresantes* acaecidos en el año o dos años previos y la aparición posterior de *problemas de salud*. En esa misma década, Thomas Holmes y Richard Rahe trataron de aportar mayor precisión a estos estudios tomando en consideración el carácter *impredecible e incontrolable* que a menudo tienen esos sucesos y los *cambios y reajustes* que obligan a hacer en la vida. Para ello, diseñaron la Escala de Reajuste Social, una lista de *43 acontecimientos vitales*, desde la muerte del cónyuge, pasando por el divorcio, el despido laboral, la jubilación, el embarazo, la quiebra financiera, las disputas conyugales, el inicio y la finalización de la escolaridad, el cambio de residencia, y otros, hasta el cambio en los hábitos dietéticos o las vacaciones. Según el grado de cambio y reajuste que cada uno de estos acontecimientos suele plantear, a cada uno de ellos se le adjudicó un valor entre 0 y 100, asignando arbitrariamente el

valor medio de 50 al matrimonio. La muerte del cónyuge obtuvo un valor de 100; el divorcio, de 73; el despido, de 47; la jubilación, de 45; el embarazo, de 40, y las vacaciones, de 13.

La evaluación de cada persona con esta escala se extrae del *número de acontecimientos vitales* que ha experimentado y de la *suma de los valores* de todos ellos, lo cual expresa el *índice de cambio vital* que esos acontecimientos han requerido. Holmes y Rahe consideraron que las personas que suman una puntuación superior a 300 constituyen un grupo de alto riesgo, y son más propensas a padecer alguna enfermedad, con un 80 % de probabilidad. Con una puntuación entre 300 y 150, el riesgo es aproximadamente del 50 %. Con una puntuación inferior a 150, el riesgo es bajo (30 %). Algunos estudios recientes han mostrado que la acumulación de acontecimientos vitales estresantes a lo largo de un período de tres años predice el riesgo de problemas cardíacos posteriores.

La evaluación de la experiencia de estrés con estas escalas presenta, no obstante, algunos inconvenientes, pues en el estudio no se tuvo suficientemente en cuenta el tipo de afrontamiento que la persona había adoptado y el resultado de éste. Por otra parte, los 43 acontecimientos de la escala no son para todas las personas una muestra válida de todos los acontecimientos estresantes posibles que les pueden afectar, ni tienen el mismo poder traumático, ni requieren el mismo grado de reajuste. De hecho, según un estudio de Lisa Berkman y Leonard Syme, en el que se hizo un seguimiento de unas 7.000 personas durante nueve años para identificar los factores que contribuían a su longevidad o muerte prematura, el matrimonio parecía tener efectos más favorables para los hombres que para las mujeres.

Circunstancias excepcionales

Por fortuna, los desastres naturales, como un terremoto, una inundación o un incendio, que pueden suponer una grave amenaza, no suceden todos los días, ni tampoco los accidentes de automóvil, pero cuando ocurren pueden llegar a ser intensas fuentes de estrés. El padecimiento de una enfermedad como el *cáncer* es en sí mismo un importante agente estresante que puede incluir, a su vez, varios factores de estrés más: dolor, la opinión social que hace del cáncer algo terrible, las palabras del profesional que comunica el diagnóstico, las reacciones de amigos y familiares, los efectos del tratamiento, las posibles mutilaciones, la pérdida del trabajo, la incertidumbre respecto al curso de la enfermedad, la imposibilidad de influir en el proceso, la falta de información y el ocultamiento a pesar de haber expresado el deseo de saber, la sospecha de que se miente respecto a la gravedad de la situación, la soledad, y tantos otros.

El estrés laboral

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo ha lanzado recientemente la campaña *Gestión del estrés y de los riesgos psicosociales* en el

trabajo. Considera la Agencia que el estrés laboral se produce cuando el peso de las *exigencias laborales* supera el contrapeso de la *capacidad para hacerles frente* y reconoce que los trabajadores que padecen un *estrés prolongado* pueden llegar a sufrir problemas físicos y psicológicos. Son muchas las potenciales fuentes de estrés en la vida laboral.



Sobrecarga de trabajo, bien cuantitativa (trabajar durante mucho tiempo sin descanso, horas extraordinarias), bien cualitativa (exigencias que exceden la capacitación del personal, toma de decisiones en situaciones críticas), presión para realizar una tarea en breve tiempo y en plazos difíciles de cumplir, insuficiente información para el desempeño de las tareas, falta de claridad, indefinición y ambigüedad del puesto y de las responsabilidades, falta de información sobre el desempeño y los resultados, instrucciones contradictorias procedentes de diferentes niveles jerárquicos, distribución injusta del trabajo, de las recompensas, de los ascensos o de las oportunidades profesionales, pobres perspectivas de desarrollo y de carrera profesional, problemas de comunicación y conflictos interpersonales, falta de apoyo de la dirección y de los compañeros, cambios que alteran el funcionamiento habitual, exposición a un ambiente físico nocivo (ruido excesivo, contaminación, iluminación y temperatura inadecuadas, puesto de trabajo no ergonómico, hacinamiento), bajo control y capacidad de decisión sobre el propio trabajo, trabajar solo, sobre todo si se hace de cara al público, desajuste entre las exigencias del trabajo y las competencias del trabajador, bien por infrautilización de éstas, bien por exigencias que exceden esas capacidades, condiciones laborales precarias, dificultades para la conciliación de la vida personal y laboral, acoso laboral, despido.

Los riesgos psicosociales tienen *consecuencias psicológicas, físicas y sociales* negativas que pueden incluir absentismo, bajas laborales, poca calidad del trabajo, aumento de errores cometidos en la realización de una tarea, escasa motivación y bajo rendimiento, sabotajes, pérdidas financieras, accidentes, abuso de sustancias, fatiga, depresión, trastornos cardiovasculares y gastrointestinales y cefaleas. El estilo directivo de Elena, una gerente de la que volveremos a hablar, era una fuente de estrés que le creaba presión y tensión a sí misma y a muchas otras personas del equipo. Una reciente revisión de varios estudios europeos realizados con miles de trabajadores mostró que los que sufrían *mayor tensión laboral* tenían también una probabilidad mayor de adoptar *estilos de vida no saludables* (consumo de tabaco, consumo excesivo de alcohol, sedentarismo), aun cuando no reflejó una relación causa-efecto entre tensión laboral y estilos de vida no saludables. Un estudio de seguimiento de 10 años de miles de funcionarios británicos mostró que la tensión laboral sostenida se asociaba a un mayor *riesgo de depresión*.

Aprender las fobias por imitación

Una tormenta con todo su aparato eléctrico es para muchos un espectáculo apasionante al que nos exponemos abriendo incluso de par en par las ventanas. Para otros, es el detonante de una experiencia de estrés con una reacción fisiológica intensa y con miedo y ansiedad, y que les hace cerrar todo a cal y canto, esconderse en algún rincón o meterse bajo la cama. Muchas de estas personas han aprendido a reaccionar de este modo observando, tal vez desde la infancia, a otras personas de su entorno que afrontaban las tormentas con miedo y fuertes reacciones de ansiedad, con expresiones catastrofistas («qué miedo, qué horror») y huyendo de ellas. Es lo que la psicología denomina *aprendizaje vicario* o por imitación. Cuanto mas fuertes sean las reacciones fisiológicas mostradas por el modelo observado, más evidentes serán sus gestos de miedo, más tremendistas sus comentarios, más escapistas sus acciones y más alivio se experimentará ante la protección que depara su escape y más probable será la imitación.



Sergio es un niño de 7 años que observa con atención las expresiones asustadas de su madre, que dice junto a la ventana: «¡Vaya tormenta, qué miedo!». Después su madre le toma de la mano, le lleva a la sala de estar, donde se encierran, y le dice «aquí estamos más seguros», mientras le cuenta historias de catástrofes causadas por una tormenta e incluso la muerte de una persona alcanzada por un rayo. Allí, en la sala de estar, los dos se sienten protegidos, evitan la visión de los rayos y relámpagos, amortiguan el ruido del trueno y mitigan su miedo y su ansiedad. Son todas ellas ventajas que fortalecen las palabras, la huida y los miedos. La madre refuerza todavía más la experiencia: «¿Ves como aquí no pasa nada?». Días después, la sola palabra «tormenta», que ha adquirido una función equivalente a la tormenta misma, basta para inquietar a Sergio y desencadenar todo el cortejo de pensamientos, recuerdos, emociones y acciones que componen su experiencia de estrés. «Va a caer una tormenta tremenda», dice la madre, y Sergio, lleno de miedo, se escapa al cuarto de estar mientras aquélla le muestra su apoyo con una sonrisa cómplice.

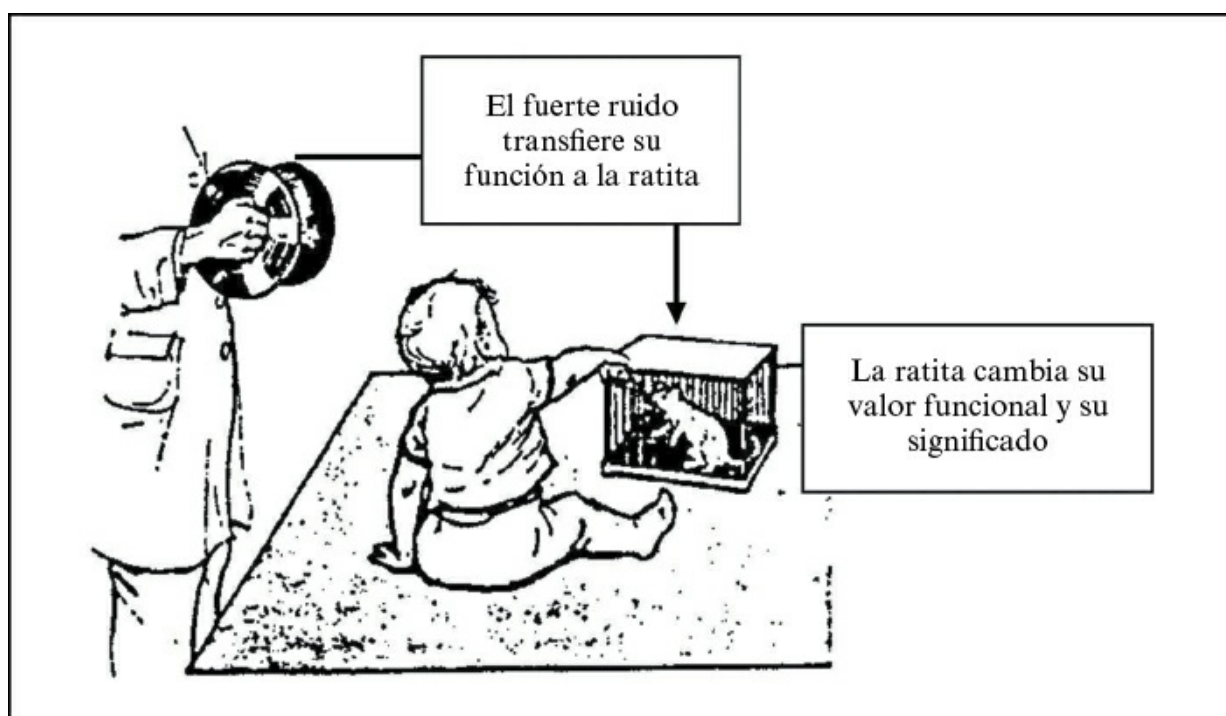
Si las cosas siguen así, las tormentas se habrán convertido en una potente fuente de estrés, y Sergio habrá aprendido a temerlas, a sentir incluso pánico cuando se desencadenan con todo su furor y habrá desarrollado probablemente una fobia a las tormentas. Y puesto que las palabras a menudo pueden extender su poder significativo a una red de innumerables circunstancias de la vida, algo calificado de «tormentoso» puede evocarle en lo sucesivo a Sergio lo inquietante de una tormenta.

La observación de adultos relevantes que evitan situaciones sociales o se preocupan en exceso por el aspecto externo o por la opinión de los demás («¡qué van a decir de mí!», «sería espantoso que no aceptaran lo que opino», «¡ten cuidado, que

los demás analizan con lupa lo que haces!»), ante la que reaccionan con fuertes muestras de miedo o ansiedad, puede desempeñar un papel precipitante en el aprendizaje de la *timidez* y de la *fobia social* en la infancia.

Cómo se llega a temer lo que se amó

Resulta verdaderamente llamativo, y un poco enigmático, que algunas circunstancias que inicialmente no entrañaban amenaza o peligro alguno y no tenían valor estresante, y que, por el contrario, resultaban atractivas y agradables y determinaban acercamiento y contacto, puedan llegar a convertirse en fuentes de estrés y llegar a provocar temor y ansiedad y a desencadenar acciones de rechazo, huida y evitación.



Alberto era un niño tranquilo de 11 meses que se entretenía jugando con diversos objetos y también con una ratita blanca, un conejo y un perro que se le habían puesto a su alcance. Alberto extendía con frecuencia la mano para cogerlos y ni una sola vez mostró el menor signo de miedo. Al contrario, le provocaban reacciones placenteras, sonrisas, acercamiento exploratorio, caricias, juegos y búsqueda de la ratita blanca cuando ésta desaparecía. Por el contrario, un ruido fuerte e inesperado a sus espaldas era una experiencia traumática que producía en Alberto una reacción de sobresalto violento, de respiración entrecortada, de ansiedad, de aspavientos con los brazos y de llanto. Cuando Alberto tenía 11 meses, John Watson y Rosalie Rayner probaron a establecer una coincidencia temporal entre el ruido fuerte que hicieron sonar a las espaldas de Alberto y la presencia de la ratita. En el momento en que la mano de Alberto acariciaba al animal, producían el fuerte ruido que le asustaba y éste alejaba la mano de la ratita. Después de repetir varias veces esta coincidencia, comprobaron que la sola presencia del animal, incluso sin ruido acompañante, desencadenaba fuertes reacciones de miedo en el niño e intentos de huir gateando. También comprobaron que un perro, un conejo, un abrigo de piel blanca e incluso las barbas blancas de Santa Klaus se habían convertido en señales que provocaban en Alberto, asimismo, reacciones de miedo.

El fuerte ruido había transferido su función estresante a la ratita, la cual dejó de ser fuente de experiencias gratas para convertirse en una amenaza detonante de una

experiencia traumática. Se había producido lo que la psicología denomina un *aprendizaje condicionado* y Alberto *había desarrollado una fobia* a la ratita y a animales y objetos que quedaron investidos de su significado amenazante. Muchos de los objetos agradables de la vida cotidiana de Julio, como sus libros profesionales, habían quedado también condicionados y «contaminados» por la suciedad del cadáver en putrefacción de la autopsia. Alberto huía ahora de la ratita y la evitaba. Julio evitaba ahora los objetos «contaminados», huía «como de la peste», como él decía, de ellos y de la ansiedad que le evocaban y se lavaba compulsivamente las manos.

Palabras que estresan

Como ocurría entre Sergio y su madre ante la tormenta, las palabras pueden desempeñar la función de fuentes de estrés cuando sustituyen a determinadas circunstancias que cumplen esa misma función, del mismo modo que las palabras que describen un sabroso manjar nos hacen la boca agua de manera equivalente a lo que hace la comida directamente en la boca. También la palabra «¡fuego!» nos produce un sobresalto equivalente y nos impulsa a salir corriendo como lo hace el fuego mismo.



Una campanilla como fuente de estrés

Konstantin Bykov realizó un sencillo experimento con niños de 8 a 12 años. El sonido de una campanilla era acompañado de una pequeña estimulación eléctrica en un dedo, lo cual, como cabía esperar, comportaba una ligera amenaza, diríamos que una pequeña experiencia de estrés, y hacía que los niños sintieran un cierto grado de ansiedad y retiraran la mano. Después de varias combinaciones entre la estimulación eléctrica y el sonido de la campanilla, el solo sonido provocaba la retirada de la mano. Se había producido un aprendizaje condicionado, como el de Alberto. Pero ahora, sin la estimulación eléctrica ni el sonido de la campanilla, la simple pronunciación de la palabra «campanilla» o la visión de esta palabra escrita tenían funciones equivalentes al sonido y provocaban también la retirada de la mano. La palabra «campanilla» se había convertido en una fuente de estrés equivalente a la de la estimulación eléctrica.

A quien ha vivido la experiencia de una inyección que le ocasionó un fuerte dolor las palabras «ahora le voy a poner una inyección» pueden provocarle reacciones cardiovasculares, respiratorias y digestivas semejantes a las que le produjo la primera inyección. Y lo que es cierto para «campanilla», «¡fuego!» o «inyección» lo es para miles de palabras y mensajes que oímos y decimos cada día.

Nos contaban cuando éramos niños historias de miedo. En ellas, algunas situaciones, personajes, objetos y animales se asociaban con amenazas y peligros y con miedo y ansiedad. A lo largo de la vida, muchas de esas circunstancias son representadas y descritas habitualmente de forma negativa y amenazante en la literatura, en el cine o en la pintura. De algunos

animales (el lobo, la serpiente) se da información amenazante y de peligro y se establece la prohibición de acercarse a ellos o tocarlos, bajo amenaza de graves consecuencias, se imponen tabúes referidos a determinadas prácticas que inducen miedo o ansiedad y se propalan creencias de carácter supersticioso acerca de los peligros y desgracias que pueden acarrear un gato negro o un martes y trece. Todo ello contribuye a que esas circunstancias se conviertan, gracias al *poder mediador del lenguaje*, en potenciales fuentes de estrés y a que las experiencias de estrés que provocan sean más intensas, más cargadas de miedo y ansiedad y más sostenidas en el tiempo. El miedo y la evitación de esas circunstancias suelen ser más aceptados socialmente para las niñas y las mujeres, lo cual puede explicar que ciertas fobias sean mucho más frecuentes entre éstas que entre los hombres.

CARGAS Y SOBRECARGAS ESPECIALES

Existen características de las fuentes de estrés que pueden modular, aumentándolo o reduciéndolo, su potencial amenazante y perturbador y que afectan a la intensidad de la experiencia de estrés y a la eficacia de los esfuerzos de afrontamiento.

«Se me junta todo»

«Dame una bola de tenis, y puedo moverla arriba y abajo con facilidad. Dame dos, y puedo aún manejarlas. Añade una tercera, y será necesaria la habilidad especial para hacer juegos malabares. Dame cuatro y se me caerán todas.»



Cuanto mayor es el *número de factores estresantes*, más intensa la experiencia de estrés y más difícil gestionarla. Algunos factores pueden no representar una amenaza cuando se dan de manera aislada pero pueden tener un poderoso *impacto acumulativo* y *multiplicativo* cuando se combinan con otros, como ocurrirá en el caso de un nuevo atasco a poco de salir del anterior al que se añada el pinchazo de una rueda y la indicación de que la gasolina se está acabando. A Emilio se le juntaron en poco

tiempo el proceso de divorcio, la separación de sus hijos y las dificultades laborales en la empresa en la que trabajaba. El nacimiento de un hijo, lejos de suponer un acontecimiento gozoso, puede convertirse en una intensa fuente de estrés para una mujer que está haciendo frente a una traumática ruptura de pareja y que corre el riesgo de quedarse en paro. El grado de amenaza o de peligro está obviamente relacionado con la *severidad e intensidad* del factor estresante. Cuanto mayor sea la severidad de la enfermedad que nos acaban de diagnosticar, más probable será el desbordamiento de la capacidad de afrontamiento y más intensa será la experiencia de estrés.

En el curso del tiempo

El tiempo pasa y las fuentes de estrés acontecen en el curso del tiempo que pasa. Cuando revisten un carácter *inminente* y no permiten un tiempo de preparación, pueden aumentar su potencial estresante y provocar un alto grado de activación y de ansiedad y acciones atropelladas para evitar el daño inminente. Cuanto menos inminentes y más alejadas en el tiempo, menor es su carácter amenazante. La tormenta es más amenazante si tenemos ya encima los rayos y truenos, y estamos en pleno descampado, que si los truenos se oyen tenues y a lo lejos. Sofía andaba siempre a todo correr, bien porque «van a cerrar y no me va a dar tiempo a hacer la compra», bien «porque no quiero que me cojan desprevenida cuando lleguen», bien por otras muchas circunstancias que estaban siempre «al caer».

En general, cuanto más *duraderas* son, mayor será su carácter amenazante. Son *sucesos agudos* los que están limitados en el tiempo, si bien pueden tener una gran intensidad, como acudir a una cita importante o verse atrapados en el atasco de tráfico. Vamos conduciendo y, de pronto, sale de un camino lateral un coche que se cruza en la calzada; mientras frenamos en seco para evitar la colisión, sentimos verdadero pánico, notamos que el corazón late a más velocidad y que nos tiemblan las manos durante unos segundos. Es una fuerte experiencia aguda de estrés casi instantánea después de la cual las cosas vuelven a la normalidad. Si el atasco de tráfico dura unos pocos minutos, resultará menos estresante que si se prolonga una hora o más. Son *secuencias estresantes* los acontecimientos que ocurren durante un período prolongado de tiempo, después de un suceso agudo desencadenante, como la pérdida de trabajo, el divorcio de Emilio o la muerte de un ser querido. Son *crónicos intermitentes* los que se repiten a lo largo del tiempo con cierta periodicidad y frecuencia, como el atasco de tráfico, que se produce a menudo. Son *crónicos permanentes* los que se mantienen durante períodos de semanas, meses e incluso años, como una enfermedad crónica, los conflictos de pareja permanentes o el desempleo de larga duración.

Los factores estresantes crónicos no tienen, sin embargo, siempre e ineludiblemente un impacto intenso. La exposición continuada a las fuentes de estrés puede conducir a la *habitación*, lo que atenúa la activación y las reacciones emocionales: «ya nada me altera, estoy acostumbrado». La persistencia de una

adversidad crónica es para muchos la oportunidad para desarrollar alguna o muchas de las estrategias de afrontamiento eficaces de las que hablaremos a lo largo del libro, para buscar nuevos horizontes, para sustituir lo viejo por lo nuevo, para cambiar la vida.

Los *cambios* que en el curso del tiempo ocurren en las condiciones de vida pueden comportar nuevas demandas y nuevos esfuerzos de adaptación y pueden dar lugar a una experiencia de estrés, sobre todo si están asociados a experiencias negativas vividas con anterioridad o si *los cambios son para peor*: «es peor de lo que yo me imaginaba». El potencial estresante de una situación desciende si la situación mejora («se ve la luz al final del túnel»), o al menos no empeora: «¡que me quede como estoy!».

La incertidumbre: «¡si al menos supiera lo que va a pasar!»

Parece obvio pensar que el carácter estresante de un acontecimiento, como la manifestación o agravamiento de una enfermedad, será mayor cuando tiene *alguna probabilidad de ocurrir* que cuando es altamente improbable: «no me preocupa, es muy poco probable que sea cáncer», decimos. Por otra parte, cuando la severidad del acontecimiento se mantiene constante, suele existir una relación lineal entre su probabilidad y su carácter amenazante: a mayor probabilidad, mayor amenaza. En algunas experiencias, no obstante, no se da esa relación lineal debido a que interviene un tercer factor, que es la mayor o menor *incertidumbre* del acontecimiento. La incertidumbre es nula en las probabilidades extremas (nada probable y altamente probable) y mayor en las probabilidades intermedias. En igualdad de condiciones, una situación determinada, como la evolución de un cáncer ya diagnosticado, será más estresante cuanto mayor sea su grado de incertidumbre. La incertidumbre respecto a la aparición de un suceso estresante se combina a menudo con la incertidumbre respecto a *cuándo y cómo* va a producirse y *qué consecuencias* va a tener. Podríamos saber con certeza que se va a producir un huracán o cualquier otro suceso peligroso, pero podemos no saber cuándo, lo que nos mantiene vigilantes ante la amenaza que va a llegar.

La desaparición de una persona allegada será más estresante cuando no se sabe qué ha sido de ella y su paradero está envuelto en la incertidumbre que cuando se sabe que ha sido hecha prisionera o que ha muerto. La adaptación a la vida y el estado de salud de las esposas de soldados de la guerra de Vietnam fue mayor a medida que se redujo la incertidumbre, de manera que la adaptación era mayor entre las esposas que supieron que sus maridos habían muerto o habían sido hechos prisioneros que entre las esposas de soldados desaparecidos en combate. Entre estas últimas, el grado de adaptación fue mayor entre las que reorganizaron su vida dando por definitiva la desaparición de sus maridos.

Un estudio de la Universidad de Minnesota mostró que la respuesta ante la incertidumbre depende del ambiente en que se haya vivido en la infancia. La exposición a la incertidumbre de las fuentes de estrés determina un menor grado de control en quienes han tenido una infancia marcada por la pobreza y, por tanto, también por la incertidumbre y la falta de control sobre las circunstancias adversas que en quienes han tenido una infancia desahogada económicamente. Este menor grado de control de los primeros puede determinar una menor tolerancia a la frustración y a las demoras, comportamientos más impulsivos y el abandono prematuro de tareas que requieren perseverancia.

Imprevisible e impredecible: «no contaba con esto»

Los acontecimientos dolorosos y dañinos que ocurren *a destiempo* en el curso de la vida resultan más *imprevisibles e impredecibles* y suelen, por ello, ser vividos como más estresantes. Resultará probablemente más estresante y dolorosa la muerte de un hijo pequeño de una enfermedad grave que la muerte de nuestros seres queridos cuando ya son ancianos y «les ha llegado la hora». Es la desolación que nos causa la muerte de un niño y que Gustav Mahler evoca en sus *Kindertotenlieder*, «canciones de los niños muertos». Enviudar en edades jóvenes es menos esperable y probablemente más estresante que en la vejez. También será más estresante una incapacidad laboral a los 30 años que a los 60. Los castigos, abusos, daños y perjuicios que ocurren en las relaciones interpersonales adquieren un poder estresante mayor cuando se producen además de manera impredecible y sin que haya señales que permitan controlar la situación y discernir cuándo se está en peligro y cuándo se está a salvo. En ese caso, no existe una *zona de seguridad* en la que poder relajarse. Era algo que agravaba la experiencia de maltrato sufrida por Isabel. «Siempre estoy en guardia, siempre vigilante, nunca se sabe», decía.

En general, son menos estresantes los sucesos que *se pueden prever y predecir*, que nos otorgan cierto grado de control y nos permiten tomar *medidas preparatorias y preventivas*, que los imprevisibles e impredecibles, que irrumpen inesperadamente y nos pillan desprevenidos. Además, si podemos predecir el momento de aparición de un daño, podemos *sentirnos a salvo* y no tenemos por qué preocuparnos el resto del tiempo. En cambio, es más difícil de controlar una situación que no es predecible. Cuando nos vemos de improviso ante un suceso negativo, solemos decir, en tono de reproche, a quien podía habérmolo advertido: «¡cómo no me lo has dicho antes, ahora ya no puedo hacer nada!». «Me pilló completamente desprevenido la llamada en la que me anunciaban que tenía que hacer ese mismo día una autopsia a un cadáver en putrefacción», nos decía Julio. No contaba con algo así al poco de llegar al pueblo de su destino, y no le dio tiempo a prepararse. Cuando llegó al depósito de cadáveres, ya iba hecho un manojo de nervios.

Las personas expuestas a un menor número de situaciones estresantes pero más imprevisibles e impredecibles muestran un número mayor de *trastornos asociados al estrés*, de los que hablaremos en el capítulo 2, que otras expuestas a un mayor número de situaciones estresantes pero más predecibles, algo que ocurre también en otras especies animales.

Las experiencias de Jay Weiss, de la Universidad Rockefeller, han mostrado que los animales que podían predecir el momento en que recibirían una estimulación eléctrica dolorosa e inevitable, gracias a una señal de aviso que se emitía de manera sistemática segundos antes de que se produjera, desarrollaban menos úlceras gástricas que los que recibían las señales de forma imprevisible y al azar, sin conexión con la estimulación dolorosa que no podían predecir. Como la estimulación dolorosa era la misma para todos, lo que parecía determinar la gravedad del trastorno era su carácter predecible o impredecible.

«Cuando no es una cosa, es otra»

Pasar de una situación en la que los sucesos adversos de la vida cotidiana eran predecibles y ocurrían con regularidad a una situación en la que las adversidades y los achaques son impredecibles, llegan de improviso, sin posibilidad de prevenirlos, es altamente estresante. Es una experiencia de estrés que comparten muchas personas mayores, que ven cómo van perdiendo su capacidad de previsión y predicción, lo que les produce fuertes reacciones de ansiedad, de enfado, de tristeza y de depresión. «Antes lo tenía todo bajo control, ahora no, cada día aparece algo nuevo, cuando no es una cosa, es otra.»

El potencial estresante de la falta de información

Cuando recibimos información que nos permite prever y predecir el acontecimiento potencialmente estresante, su duración y su grado de amenaza, tenemos la oportunidad de reducir la incertidumbre y de *prepararnos de antemano* para el afrontamiento. Si podemos anticipar la duración («una vez más, y en cinco minutos se acaba»), podemos relajarnos con seguridad cuando llegue el final previsto: «¡por fin, qué alivio!». La falta de información, la información no dada a tiempo o escasa e incompleta pueden hacer más amenazante la fuente de estrés, como el padecimiento de una enfermedad grave, y tener un efecto paralizante sobre las estrategias de afrontamiento anticipatorio. Claro que también nos puede abrumar un exceso de información que pudiera poner de manifiesto nuestra incapacidad para abarcarla y asimilarla.

«No lo controlo, se me va de las manos»

Las personas mayores dependientes, aquellas con discapacidades o las que viven en situaciones de exclusión social y que tienen bajo o nulo control sobre las circunstancias nocivas y no pueden operar de manera efectiva sobre ellas porque «se les van de las manos» son más vulnerables a sus efectos perniciosos. Dos sencillos experimentos ponen de manifiesto la *importancia del control* en la vivencia del estrés.

En experimentos sobre el control, se colocó a dos personas en habitaciones contiguas y se las expuso a ruidos altos y molestos de manera intermitente. A una se le brindó la posibilidad de pulsar un botón y se la hacía creer que al hacerlo disminuía la probabilidad de que apareciera el ruido, mientras que a la otra no se le daba esta oportunidad. La primera, que creía tener control sobre el ruido molesto de modo que su acción tenía el resultado favorable de interrumpirlo, experimentaba un nivel menor de activación y de hipertensión que la segunda, que carecía de esa capacidad de control y de las ventajas de una acción eficaz. En otras experiencias parecidas, a dos grupos de personas se les pidió que metieran las manos en un cubo con agua muy fría que actuaba como agente estresante. A los del grupo A se les dijo que aguantaran todo lo que pudieran, y que podían decidir cuándo sacar las manos del agua. A los del grupo B se les dijo que aguantaran todo lo que pudieran y que esperaran a que se les dieran indicaciones de sacar las manos del agua. Los del grupo A, que tenían control sobre la fuente de estrés, aguantaron más tiempo con las manos dentro del agua que los del grupo B.

Darse por vencidos: estrés, desesperanza y depresión

A veces el viento de la adversidad es muy duro, y el peso de la carga, enorme. Es el caso de quienes se ven a sí mismos impotentes ante una situación de *estrés incontrolable* o son expuestos repetidamente a duras *experiencias de fracaso*: «eres demasiado torpe para hacerlo», «ni lo intentes», «ya te decía yo que no podrías con ello», «cada vez que lo intentas, lo pones peor», «deja que lo haga tu hermano, que tú eres incapaz», «qué débil eres, cualquiera podría hacerlo, pero tú te ahogas en un vaso de agua». Desarrollan entonces *expectativas de fracaso* en similares situaciones futuras. La experiencia se acompaña de un *sentimiento de indefensión o desesperanza*, de que nada que hagan podrá cambiar las cosas y de que *no podrán tener control* sobre resultados importantes para su vida («no va a servir de nada lo que yo haga»), como los esfuerzos en vano de Sísifo. Es más probable que se den por vencidos («me rindo, no puedo más»), que claudiquen, una experiencia análoga a la de la *depresión*. Después de haber vivido largo tiempo la experiencia de maltrato, también Isabel había desarrollado un sentimiento de indefensión y depresión.

Los experimentos que Martin Seligman y Steven Maier realizaron en los años setenta del pasado siglo XX permitieron desarrollar un modelo experimental de la indefensión humana. Los animales eran expuestos a una fuente de estrés, como una descarga eléctrica o un fuerte ruido. Algunos podían predecirla y controlarla y escapar de ella y ponerse a salvo en lugar seguro. Estos animales aprendían a realizar las acciones que les permitían controlar fuentes de estrés similares, e incluso evitarlas de antemano, si existían señales que permitían predecirlas. Sin embargo, los animales sometidos a fuentes de estrés frecuentes, impredecibles, inevitables y sin escapatoria, no controlables por ellos, desistían más tarde de enfrentarse a ellas o a otras similares. Las soportaban pasivamente, aun cuando ahora sí podían librarse de ellas saltando a un lugar seguro. Habían aprendido la indefensión y la inacción, porque su acción no había sido eficaz para controlar la fuente de estrés y no valía la pena realizarla. Diríamos que estaban desmotivados para enfrentarse a la situación. En otros experimentos del citado Jay Weiss, los animales recibían una misma señal sonora de advertencia. Uno de ellos podía escapar o evitar el estímulo doloroso al oír la señal. El otro se enfrentaba indefenso al estímulo doloroso porque no podía hacer nada para escapar de él o evitarlo, aunque sí podía predecirlo dado que era advertido de su aparición por la señal sonora. Los animales que podían predecir el estímulo doloroso y que podían controlarlo desarrollaban menos úlceras que los que lo podían predecir pero no lo podían controlar, y menos que los que no lo podían ni predecir ni controlar.

En todo caso, la intensidad de la experiencia de indefensión depende de en qué medida la persona considere que el fracaso frente a la fuente de estrés y su impotencia son debidos a *causas permanentes* («nunca lo voy a conseguir», «no hay nada que hacer»), lo que ocasionará una desesperanza y desmotivación crónicas, o, por el contrario, *ocasionales* («me ha venido en un mal momento, pero no me vuelve a pasar, la próxima vez podré con ello»), a causas *generales* («todo me sale mal, mi vida es un puro fracaso») o, por el contrario, son un hecho aislado, y de en qué medida el fracaso sea atribuido a factores externos («es una situación muy difícil») o más bien a deficiencias personales («soy incapaz», «esto rebasa mis aptitudes»), lo que aumentará la indefensión y los sentimientos depresivos.

La ausencia de *señales que predigan la terminación* de un suceso doloroso puede estar implicada en la experiencia de la indefensión. En cambio, cuando existen señales verbales o no verbales que pronostican la próxima remisión de una enfermedad o el final exitoso de una situación complicada («ya queda poco»), más probables serán la esperanza y las acciones de afrontamiento orientadas a favorecer

su terminación.

Coacciones sin escapatoria

Las relaciones interpersonales en las que predomina la coacción y la intimidación, y en las que se persigue por encima de todo la obediencia, la docilidad y el sometimiento sin posibilidad de escapatoria, constituyen una potente fuente de estrés, como lo fueron para Isabel y para Antonio. La persona sometida a la coerción y sin vías de escape puede optar por defenderse con la resistencia pasiva y el mutismo. Si quien coacciona trata de doblegar también la resistencia aumentando la presión («¡qué pasa!, ¿es que no vas a decir nada?, ¡no te creas que te va a servir de algo tu negativa, no te vas a salir con la tuya!»), la sobrecarga estresante puede hacerse entonces más difícil de soportar y de contrarrestar. Lo más dramático de estas experiencias es que quien se doblega a la coacción alienta inadvertidamente a quien la ejerce y de este modo se puede hacer más probable y frecuente, haciéndose así crónica también la experiencia de estrés. También aquí la experimentación animal resulta ilustrativa.



Gordon Gallup y Jack Maser realizaron una serie de experiencias en las cuales los sujetos experimentales eran sometidos a una presión y coacción de las que no podían escapar. Los animales trataban inicialmente de resistirse, pero acababan sometiéndose a la presión en una postura de parálisis denominada «inmovilidad tónica». Gallup y Maser propusieron esta parálisis como modelo experimental de la dramática experiencia humana de la catatonía, hecha de rigidez muscular y de estupor, y en la que estos autores encuentran similitudes con la indefensión humana. Tanto la «inmovilidad tónica» como la catatonía se pueden desencadenar, en efecto, en situaciones de estrés de las que no se puede escapar y que producen una reacción de pánico. En esas situaciones, después de una resistencia inicial que resulta ineficaz, se pueden llegar a adoptar posturas de hipotonía muscular, inhibición de la conducta, parálisis o colapso de la acción, mutismo, períodos alternos de estupor y de agitación y a veces «flexibilidad cética», por la que la persona permanece pasiva e inmóvil en la postura en la que se le haya colocado, como si fuera de cera. Estas conductas pueden ser vistas como afrontamientos defensivos de resistencia pasiva frente a situaciones punitivas de las que uno no puede evadirse. Tras la recuperación del trance catatónico, algunas personas refieren haber tenido miedo de moverse, haber estado como «muertas de miedo».

La ambigüedad: «estoy hecho un lío, contigo nunca se sabe»

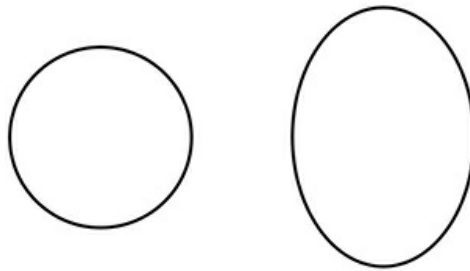
Son numerosas las experiencias de la vida en las que resulta difícil saber a qué atenernos porque no disponemos de *información clara, precisa y suficiente* sobre las características concretas de las fuentes de estrés, sino que esa información es

ambigua. Son esas ocasiones en las que decimos «no sé a qué atenerme», «las funciones de mi puesto no están nada claras» o le decimos a alguien «estoy hecho un lío, contigo nunca se sabe».

En un estudio realizado sobre el desarrollo de los vínculos emocionales en niños víctimas de maltrato, se vio que las prácticas educativas incoherentes, en las que un día se castiga una conducta que al día siguiente se tolera, y las reacciones inconsistentes de los padres ante las demandas de atención de los pequeños contribuyen a hacer para éstos ambiguo e impredecible el comportamiento de los padres. Estas experiencias pueden determinar ya en la primera infancia reacciones de ansiedad y apego emocional ambivalente en el que se combina la intensa búsqueda de aproximación y de contacto con reacciones de fuerte evitación.

Conflictos difíciles de resolver

En general, preferimos las *situaciones no ambiguas*, porque nos permiten poner en práctica *actividades preparatorias*, porque la claridad respecto al momento en que se desencadenarán los acontecimientos estresantes proporciona *períodos de seguridad* durante los cuales se sabe que no van a aparecer y porque la evidencia respecto a la severidad reduce el temor de que puedan rebasar nuestra capacidad de afrontamiento. Cuanto más ambigua sea la situación, cuanto más conflictiva, mayor será su poder estresante, más desorientados estaremos, más conjeturas tendremos que hacer y más difícil será saber a qué atenernos y cómo actuar.



Iván Pavlov pudo constatar la aparición de trastornos de conducta especialmente cuando los animales experimentales se enfrentaban a situaciones ambiguas y a conflictos de difícil solución. Abordaba así el estudio de lo que él mismo denominó *neurosis experimentales*. Es fácil provocar el fenómeno de salivar a la vista de una forma geométrica circular si se establece adecuadamente la coincidencia entre esta forma y la comida. El animal acabará salivando ante la vista del círculo. También es fácil establecer un condicionamiento de diferenciación entre un círculo y una elipse si la comida se administra sólo cuando aparece un círculo, pero no cuando se muestra una elipse. El animal salivará ante el círculo, pero no ante la elipse. El animal lo tiene claro, sabe a qué atenerse, podríamos decir. Pero posteriormente se van presentando elipses cada vez más próximas a la forma circular, lo que exige un esfuerzo de diferenciación cada vez mayor. Al llegar a un cierto punto de aproximación, al animal le resulta imposible realizar la diferenciación. Experimenta un conflicto entre la excitación provocada por el círculo y la inhibición provocada por la elipse, un conflicto del tipo *acercamiento-evitación*. «¿Me darán o no me darán la comida?»; diríamos que no sabe a qué atenerse, que no se aclara. Si no puede realizar la diferenciación, tampoco puede predecir lo que va a pasar. Comienza entonces a mostrar trastornos en su comportamiento, manifiesta agitación, muerde y arranca los aparatos, y es preciso interrumpir el experimento.

Cuando el experimento se realiza con sonidos que anuncian un estímulo doloroso, como un choque eléctrico, y que provocan conductas de evitación, como contracción de las patas, los trastornos pueden producirse incluso en los primeros intentos de diferenciación y desde luego se producen cuando el discernimiento entre los diferentes sonidos se hace ya muy difícil porque los ritmos del metrónomo que los produce cambian frecuentemente, creando una gran ambigüedad. En estos casos, los animales oponían resistencia a entrar en el laboratorio. Una vez colocados en la plataforma, contraían la pata

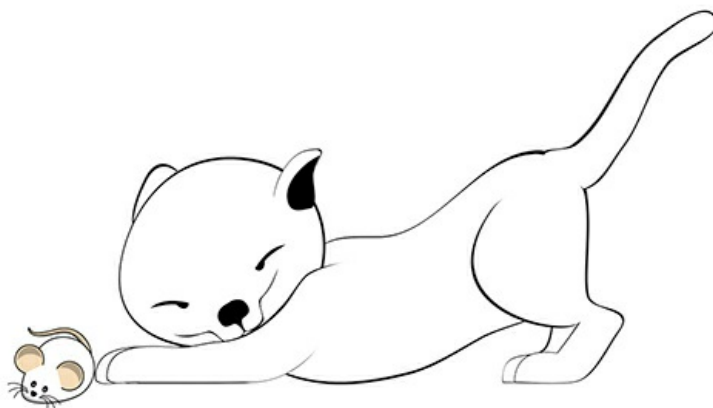
antes incluso de recibir el estímulo doloroso. Fuera del laboratorio, manifestaban insomnio, aislamiento, disminución de la conducta sexual, pérdida del control de esfínteres y aceleración de los ritmos cardíaco y respiratorio. En otros experimentos, una misma señal luminosa o auditiva anunciaba unas veces la comida y, alternativamente, una estimulación eléctrica molesta. El animal no podía predecir de forma segura cuándo tocaba comida y cuándo tocaba estimulación nociva; diríamos que estaba totalmente desorientado ante la ambigüedad de la situación, que era estresante y alteraba gravemente su conducta.

«Ni contigo ni sin ti»

Las relaciones interpersonales íntimas pueden constituir una importante experiencia de estrés cuando la *búsqueda de acercamiento, de protección, de cariño y de alivio* de los males y las penas entra en conflicto con la *necesidad de defenderse* de aquellos mismos de quienes se esperan esa protección, ese cariño y ese alivio, y de los que, por el contrario, se reciben preferentemente daños y perjuicios. Cuando el daño físico o la humillación son el prelude de la reconciliación, del abrazo y de las muestras de cariño que son habitualmente escasas, el cariño recibido puede llevar a tolerar el daño y a perpetuar la dependencia y la sumisión. «Ni contigo ni sin ti tienen mis males remedio», llegó a decir Isabel en los peores tiempos de su vida en pareja. No son ajenas otras especies animales a este conflicto de necesidades.

Cuando los animales hambrientos se acercaban a la comida, el recipiente que la contenía producía un estímulo eléctrico que provocaba una conducta defensiva. Si el animal repetía el intento de acercarse a la comida, cosa infrecuente, volvía a producirse el estímulo. Chocaba la apetencia de comida con la necesidad de defenderse de la estimulación nociva que estaba asociada a ella, y este conflicto entre acercamiento y defensa provocaba una alteración grave en su conducta y determinaba un estado de «depresión grave», como lo denominaba Kriazev, el experimentador. Preferían el ayuno a verse expuestos al estímulo nocivo. Salivaban al ver la comida, pero se negaban a tomarla. Varios días después, algunos de estos animales mostraron ulceraciones en la piel, caída del pelo y temblores, además de pérdida de peso. A menudo, el ambiente de la sala en la que habían vivido la experiencia traumática provocaba por sí solo las alteraciones vividas durante los experimentos.

En un experimento entre gracioso y perverso, un gato persigue a un ratón por un recinto. El ratón lleva en la cola un dispositivo que se activa cuando el gato lo atrapa y que produce una estimulación nociva que obliga al gato a soltar la presa. En este caso, el conflicto entre la tendencia a comerse el ratón y la tendencia a defenderse de la estimulación nociva altera la conducta del gato. También quedan afectadas sus habilidades de caza y captura de ratones. Si la estimulación nociva la recibe un animal durante el acoplamiento sexual, del conflicto así creado cabe esperar la inhibición de la conducta sexual.



LAS FUENTES DE ESTRÉS NOS AFECTAN: UN TORRENTE DE EMOCIONES

Ana y Juan no asistieron impasibles al atasco, como quien ni siente ni padece. El atasco les hizo mella, les afectó, les produjo *afectos*, *emociones*, les hizo sentir y padecer. Los dos vivieron una experiencia de estrés que movilizó todas las dimensiones de su biografía y, en particular, su *dimensión emocional*, su capacidad para sentir miedo, ansiedad, enfado, rabia. Vivió el miedo Alberto ante la ratita, vivió la ansiedad Teresa en su dificultad para hablar en público, vivió el asco Julio ante la autopsia y la angustia por sus manos «contaminadas», vivió la ansiedad y la rabia Emilio enfrentado al divorcio traumático, vivió Luisa el horror ante el accidente y el pánico ante la sirena de la ambulancia y los espacios abiertos, vivió la indefensión y el dolor Isabel en su traumática experiencia de maltrato, vivió el miedo y el pánico Sergio ante la tormenta, vivió Sonia la ansiedad generalizada ante casi cualquier cosa. Ninguno de ellos fue indiferente a las fuentes de estrés.

«Confieso que he vivido»: los gozos y las sombras de la vida

«Son los sentimientos unidos a circunstancias de una vida los que le hacen a uno feliz o desgraciado; pero estos sentimientos no son arbitrarios, no cambian o desaparecen por sugestión, no pueden cambiar más que con un análogo radical de las mismas circunstancias.» Eso nos decía Simone Weil, una intelectual comprometida con los avatares sociales y políticos de la primera mitad del siglo XX europeo que quiso comprender los misterios del dolor y del sufrimiento, de la infelicidad y de la desdicha del ser humano. Los gozos y las sombras, las alegrías y las tristezas, los miedos y las esperanzas están, en efecto, unidos a las circunstancias del mundo y de la vida, a las cosas que nos pasan; por eso «uno no puede hartarse del mundo», nos recuerda el poeta turco Nazim Hikmet, porque es en esa coexistencia, en esa acción común con esas circunstancias en las que aparece la carga de las fuentes de estrés y las emociones que suscitan.

Sentimos culpa cuando hemos hecho algo que ha producido un daño. Nos entra el pánico cuando vemos que no vamos a terminar a tiempo una tarea en la que nos jugamos mucho. Nos enfadamos cuando alguien ha desordenado las cosas que nosotros habíamos colocado meticulosamente. Sentimos rabia, incluso un arranque de cólera, ante un obstáculo imprevisto o ante algo o alguien que nos impide lograr los objetivos que tienen mucho sentido para nosotros. Sentimos la sombra de la pesadumbre porque nos pesan los pesares de cada día. Un castigo nos provoca ansiedad, que puede llegar al pánico o al terror si el castigo es severo.

Son, pues, las emociones *señales reveladoras de la vida que vivimos* y de la corriente del río de la vida que nos lleva, indican los problemas que demandan solución, la amenaza que nos inquieta, la falta de recursos que nos angustia, el abuso que nos desespera, el conflicto ambiguo que nos trastorna. Nos recuerdan en definitiva que estamos vivos, son el testimonio de que la vida nos afecta y de que somos capaces de sentir su impacto afectivo. Por eso, cuando sentimos el impacto

emocional del estrés, podemos decir con Pablo Neruda *Confieso que he vivido*, y que seguimos viviendo. No son, pues, experiencias preexistentes al encuentro con las fuentes de estrés, contenidas en un depósito emocional del que podrían salir ya conformadas con un acto de voluntad o bajo el influjo de una sugerencia («tranquilízate», «no debes tener miedo»). Se engendran y se conforman en el mismo encuentro recíproco. Más que propiedades sólo mías, son más bien *propiedades de ese encuentro*; más que revelarme sólo a mí, revelan el encuentro que he tenido y que estoy teniendo. Si estoy con una persona compartiendo momentos dichosos, le debo mi alegría, es su compañía la que me llena de gozo, y le hago justicia si se lo digo: «mi alegría nace y se hace contigo». La alegría no es algo preexistente o independiente de ese momento, brota de su presencia, al igual que mi tristeza brota del paisaje vacío de su ausencia, pues, como decía en *Exil Saint-John Perse*, «el paisaje que lo rodeaba era la correspondencia exacta de su tormento».

La era de la ansiedad

En su poema «The Age of Anxiety», W. H. Auden dejó sentir en 1947 el eco de los miedos y ansiedades que la Segunda Guerra Mundial había exacerbado, y que Leonard Bernstein llevó al pentagrama en su *Sinfonía n.º 2 para piano y orquesta*. Miedos y ansiedades pertenecen también al campo de experiencias emocionales relacionadas con la vivencia de estrés. En uno de los extremos, la forma más fuerte de la alarma, el *pánico*, una oleada repentina de terror que llegó a sentir Luisa, y en otro extremo, la más tenue pero continua, y a veces atormentadora, señal de alarma que es la *preocupación*. Entre los dos extremos, el temor, la zozobra, la aprensión, el desasosiego, la angustia, el espanto, el pavor, la fobia, la ansiedad.

Miedo: huir con temor del peligro

El *miedo* es una vivencia emocional normal ante circunstancias específicas y concretas que implican un *peligro del que queremos huir* y que queremos evitar. La raíz etimológica de la *fobia* en la lengua griega nos lleva a *fobeo*, que es «poner en huida», «aterrar», «estar aterrado», a *fobetós*, «aterrador», «terrible», a *fobos*, «acción de espantar» o «aterrar», «objeto espantoso», y también «temor», «terror», «espanto». Es, pues, la fobia una forma especial de miedo, como la de Julio con la suciedad, la de Alberto con la ratita o la de Sergio con las tormentas.

Ansiedad: inquietud ante el peligro

La pista de la *ansiedad* nos lleva a *anxare*, que es «inquietar», «intranquilizar», «atormentarse», a *anxietas*, que denomina la «angustia», la «inquietud», el «afán», a *anxius*, que significa «ansioso», «inquieto» (*anxius futuri*: «inquieto por el porvenir»; *anxius erga aliquem*: «inquieto por alguien»), «acongojado», y también «angustioso», «torturador»; a *anxifer*, «inquietante», «atormentador». Sí, hay quien

puede vivir la experiencia de estrés como algo angustioso, o torturador, incluso como una tortura, como lo vivió Isabel ante el maltrato, o Luisa ante el accidente o Julio ante los objetos «contaminados», sobre todo cuando las fuentes de estrés están omnipresentes y presionan sin cesar y sin ceder. La ansiedad convierte en emocionalmente significativo el impacto de las fuentes de estrés que suponen una amenaza, un peligro, un daño. Es la advertencia de que podemos ser vulnerables a ese impacto. El diccionario la define como un «estado de agitación, inquietud o zozobra».

Así como el miedo opera cuando *se abandona una situación peligrosa*, la ansiedad opera cuando *se entra en una situación peligrosa* que hay que resolver o cuando se aplaza la entrada. Sentimos *ansiedad anticipadora* en relación con una situación amenazante que no ha ocurrido todavía, pero que puede llegar ocurrir, sobre todo si en ella está en juego el éxito o fracaso en el logro de una meta en la que nos jugamos mucho, como se jugaba Teresa con sus presentaciones o Elena con sus decisiones gerenciales.

Angustia: «me oprime el corazón», «me falta el aire»

Si le seguimos la pista hasta sus raíces en el latín, *angustia* nos lleva a *angere*, que es «estrechar», «estrangular», y también «atormentar», «angustiar», «inquietar», «intranquilizar». Nos lleva a *angor*, que es «opresión» («me oprime el corazón»), «tormento», «angustia», «pesadumbre», y a *angustia*, que es «estrechez», «espacio angosto», y también «agobio», «apuro», «dificultad», «situación crítica», «apremio» (*angustia temporis*). La experiencia de estrés puede ser, en efecto, una situación crítica de la que puede ser difícil salir y en la que la angustia, como nos dice María Zambrano, proviene de estar frente a algo amenazante y peligroso que no precisa su forma, porque somos nosotros quienes hemos de dársela a través de la acción, de la angustia como «vértigo de la libertad», que dijera Kierkegaard. «Agarrarse a un clavo ardiendo» al perder el equilibrio, al ahogarse, es un símbolo de la angustia por la vida que se puede perder. El diccionario define la angustia como «aflicción, congoja, ansiedad», «sofoco, sensación de opresión en la región torácica o abdominal».

Angustia es siempre *angustia ante algo*, ante un mal, pero también *a causa de algo*, *propter rem*, que decían los latinos, por una pérdida, por la pérdida del amor (angustia de separación), por la carencia de un recurso, como el alimento (*angustia frumenti*). *Congoja*, ese sentimiento que ahoga, que oprime, como hacen las tribulaciones, el infortunio y los peligros que nos acongojan, se dice *angor* en latín. Angina de pecho es el estrechamiento de las arterias coronarias. Las anginas son el estrechamiento de la garganta por unas amígdalas inflamadas. También *stringere*, del que como vimos viene *estrés*, es «apretar», «estrechar». La angostura, la estrechez en las vías respiratorias nos produce una *respiración difícil y entrecortada* («me falta el aire»). La dificultad para respirar, la respiración jadeante, se encuentra también en conexión con el dolor, la cólera, la ambición y el *deseo*. El *ansia* es un deseo vehemente de algo, pero también una angustia, congoja o aprieto, y una inquietud o agitación violenta. El *anhelo* evoca su raíz latina como «jadear», «respirar con

dificultad».

La ansiedad es testigo de la vida, no su causa

Las emociones, y en particular el miedo y la ansiedad, son dimensiones biográficas que forman parte de la transacción recíproca de la experiencia de estrés. Son indicadores sensibles de cuánto nos afectan las fuentes de estrés, de cuánto nos duele una ofensa, de cuánta pesadumbre nos provoca el peso de una carga, de cuánta angustia, agobio y dificultad cardíaca y respiratoria nos causan las estrecheces y apreturas de la vida, de cuán atribulado me siento por las tribulaciones. Pero las emociones no son toda la transacción de estrés, ni tampoco su causa. No es la pesadumbre la que define ni la que causa la transacción con los pesos de la carga, ni son la angustia y el sentimiento de agobio y de aprieto los que definen la transacción con las estrecheces y apreturas. Ni la pesadumbre suplanta al peso de la fuente de estrés, ni el sentimiento de angustia y de aprieto suplanta a las estrecheces y aprietos de la vida.

Huye con miedo, pero no porque tenga miedo

Tampoco el miedo y la ansiedad de Alberto son la causa de sus desencuentros con la ratita, aunque si preguntamos «¿por qué escapa Alberto de la ratita?», muchos dirán «porque tiene miedo» o «porque tiene mucha ansiedad». Pero en realidad Alberto huye y, además, tiene miedo y ansiedad por lo que ha ocurrido en la experiencia de estrés vivida. Ambos, miedo y huida, son el resultado de los encuentros y desencuentros ocurridos en ella. Ambos son copartícipes de la experiencia, y su miedo no es un fenómeno independiente con hegemonía causal sobre la huida o la evitación. Alberto no huye «porque tiene miedo», huye y tiene miedo porque la ratita se ha convertido durante la experiencia traumática en una fuente de estrés, en un peligro. Decir que huye «porque tiene miedo» es pasar por alto las situaciones, las circunstancias y las experiencias que han configurado su experiencia traumática y que han dado lugar, tanto a su conducta de escape y de evitación como a su vivencia emocional de miedo y ansiedad. *Miedo y ansiedad son testigos de la vida, no su causa.*

Teníamos una cita con alguien que no viene y decimos: «No viene porque está triste». Después nos enteramos de que se ha muerto su padre y precisamos: «no viene porque se ha muerto su padre». Es la muerte de su padre la que le ha puesto triste y la que, además, hace que no acuda a la cita. Decimos: «no hace el examen porque tiene mucha ansiedad, está muy nervioso». Después nos enteramos de que no ha estudiado nada. Enfrentado al examen que no ha preparado, siente ansiedad y evita hacerlo, pero no porque tenga ansiedad. Decimos: «le pidió disculpas porque se sentía culpable», «eso estimuló su vanidad y por eso reaccionó», «lo hizo por orgullo», y después nos enteramos de los sucesos que provocaron en realidad sus sentimientos de culpabilidad, su vanidad y su orgullo.

Se dice a menudo que las emociones positivas, como la euforia, orientan la atención hacia las potenciales recompensas que podríamos obtener y nos preparan para conseguirlas, mientras que el miedo y la ansiedad la orientan hacia las amenazas potenciales, de manera que podamos tratar con ellas tan pronto como surjan. Pero, ¿no es más bien la anticipación de las potenciales recompensas lo que produce la euforia, orienta la atención y nos lleva a obtenerlas? ¿No es más bien la anticipación de la amenaza lo que produce el miedo, sesga la atención y nos prepara para la defensa? Si una persona se enfrenta a una seria amenaza y no la percibe adecuadamente ni reacciona a tiempo, ni responde con miedo, el problema no es que no sienta miedo y que por eso no reaccione, sino que no experimente la amenaza como tal y por eso no siente miedo y tampoco reacciona. Recientemente hemos conocido el caso de un niño pequeño que estaba mordiendo sin miedo alguno una serpiente viva que había encontrado en el jardín. Cuando la madre vio aquello, acudió horrorizada y dando voces, le arrebató al niño la serpiente de la boca y le hizo ver el grave peligro que corría haciendo semejante cosa. La madre supo más tarde que se trataba de una serpiente venenosa, con lo que su horror fue mayúsculo, aunque el niño no había sentido ni miedo.

Frustración y agresión

Si estoy sintiendo ansiedad porque hace ya un rato que he presenciado un accidente en el que he estado a punto de correr un serio peligro, y abandono aquel lugar, es probable que si me preguntan por qué lo abandono aluda a mi ansiedad como causa, porque es lo que estoy sintiendo de manera más inmediata y es lo más cercano a la conducta de abandonar el lugar, mientras que el accidente es ya un suceso más remoto. Pero en realidad la ansiedad es un efecto, y un componente más, junto con la huida, de la experiencia vivida en el accidente. Si estoy enojado e insulto a la persona con la que estoy hablando, podría parecer que el enojo es la causa del insulto, pero en realidad me siento enojado e insulto porque esa persona ha tomado una decisión que me ha perjudicado gravemente. Si digo que la agresión que alguien comete es debida a que se siente frustrado, estoy considerando el sentimiento de frustración la causa de su agresión, pero después descubro que su conducta agresiva le ha permitido obtener algo que le había estado vedado, y que era este veto el agente estresante que le producía el sentimiento de frustración y el que determinó también su conducta agresiva. Con independencia de la mayor o menor frustración que sienta, es probable que vuelva a recurrir a la agresión ante otros vetos, pero no por la frustración, sino porque la agresión le funciona para obtener lo que le estaba vedado.

Sexo, ansiedad, ira y conflictos de pareja

El miedo, la ansiedad, el enfado y la ira son copartícipes habituales de la experiencia de estrés que suponen muchos *conflictos de pareja* en los que intervienen también los insultos, la humillación, las ofensas y las batallas en las que uno gana y el

otro pierde o los dos pierden. Muchos de estos conflictos se acompañan, además, de dificultades sexuales, de desgana, de frigidez, de impotencia, de negativa al contacto sexual, de disminución de la frecuencia de contactos. Pero no son la ansiedad, el enfado o la ira la causa del conflicto o de las dificultades sexuales. Es el conflicto el que determina la ansiedad, el enfado y la ira y las conductas defensivas y de evitación del contacto sexual que acompañan al miedo, o las conductas hostiles que acompañan al enfado o la ira. La falta de actividad sexual puede, a su vez, provocar más conflicto, más enfado y más ira todavía. Si la invalidación y la crítica tienen lugar durante la actividad sexual («qué mal lo haces»), se producirá angustia, pero ésta no será la causa de las dificultades sexuales, sino un componente más de una relación trufada de invalidación y de crítica.



2. UN TORRENTE DE ENERGÍA QUE NOS HACE VIVIR Y NOS PUEDE HACER SUFRIR



Si de pronto echamos a correr para coger el autobús y nos tomamos inmediatamente el pulso, advertiremos que va más rápido que de costumbre, lo que quiere decir que el corazón ha aumentado la frecuencia de sus latidos para poder bombear más sangre a los músculos, para lo cual también ha tenido que gastar un poco más de energía de la habitual. Advertimos también que la respiración se ha acelerado para poder captar el suficiente oxígeno que la sangre transportará a todos los tejidos. Si la carrera ha sido intensa, advertimos, además, el sudor en nuestras sienes.

Pasado el momento de apuro, y ya en nuestro asiento, nos tomamos el pulso y advertimos que el corazón ha recuperado su ritmo normal, que la respiración ya no es agitada y que ha cesado el sudor. La vida, con sus grandes o pequeños apuros de cada día, depende de esos silenciosos latidos del corazón, de la respiración que oxigena la sangre y del torrente de energía que hace latir el corazón, que expande los pulmones, que mueve los músculos y que hace funcionar el delicado mecanismo metabólico de las células del organismo.

También los apuros y los aprietos que nos deparan las experiencias de estrés requieren de los latidos, a veces acelerados, del corazón, de los movimientos, a veces agitados y sofocantes, de los pulmones y del torrente de energía que mueve los músculos y que nos permite afrontar el difícil equilibrio entre los pesos, cargas y sobrecargas de las fuentes de estrés y el contrapeso, a veces limitado y cansado, de nuestra capacidad de afrontamiento. Pero ¿por qué a veces ese torrente de energía que nos permite afrontar puede también dañarnos, por qué el corazón se puede poner a cien, por qué la respiración se agita y parece que nos falta el aire, por qué los músculos se pueden llegar a tensar tanto que nos causen una contractura o el dolor de una cefalea, por qué el intestino se vuelve intestino irritable, por qué el metabolismo se puede desorganizar hasta llegar al riesgo de una diabetes? ¿Y qué hay de las relaciones entre sistema inmunitario y cáncer en las experiencias de estrés?

SED DE CARNE Y VIDA

*Si no existieran ellos, ellos, ellos,
los labios y los ojos y la sangre,
felicidad, desgracia no tendrían
donde saciar su sed de carne y vida.*

La felicidad, la desgracia, los pensamientos más sublimes o los recuerdos del pasado tienen «sed de carne y vida». Porque somos un organismo viviente, la vida es carnal y somática y estamos somatizados siempre mientras vivimos. No sólo somos somáticos cuando corremos para coger el autobús o cuando hacemos la digestión; también lo somos cuando imaginamos, cuando pensamos, cuando recordamos, porque los pensamientos, los recuerdos y las emociones no son fantasmas sin cuerpo.

La experiencia de estrés es una experiencia somática

También las experiencias de estrés tienen sed de carne y vida. Rojo de ira, temblando de miedo, blanco como la pared, mariposas en el estómago, un susto de muerte, «se me ponen los pelos de punta», «tengo un nudo en la garganta», y tantas otras, son expresiones que nos hablan del compromiso de nuestro cuerpo en la experiencia de estrés, que no es un fenómeno etéreo, incorpóreo, sin fisiología. Walter Cannon y Hans Selye fueron dos de los fisiólogos que se ocuparon de estudiar esa fisiología (cuadro 2.1).

El miedo, la ansiedad, la angustia, la ira, tienen correspondencia fisiológica, y la tienen también los pensamientos obsesivos de Julio, los recuerdos dolorosos de Isabel y las acciones con las que Alberto huye de la ratita. Era somática la experiencia de Antonio, el adolescente víctima del acoso, cuando tensaba los músculos de la mano, de los brazos y de la boca en sus esfuerzos defensivos, tanto, que la contractura le producía dolor y le acabó creando un tic. Era somática la experiencia de Juan en el atasco, y de ahí su taquicardia, su sudor, su tensión muscular, su cefalea. Su cefalea no es menos cefalea que la que se produce en un accidente cerebrovascular, pero obedece a causas diferentes. Su taquicardia no es menos taquicardia que la de la carrera para coger el autobús o la de una enfermedad del corazón. Se trata en los tres casos del mismo fenómeno fisiológico, pero que se desencadena en tres experiencias biográficas diferentes. La respiración de Julio en el lavado de manos o la de Alberto mientras huye de la ratita no es menos agitada que la de un asmático, pero obedece a experiencias biográficas diferentes.

CUADRO 2.1

La perturbación de la homeostasis y el síndrome de adaptación general

La dimensión somática del estrés tuvo en los inicios del siglo xx un exponente clave en Walter Cannon, fisiólogo de la Universidad de Harvard, quien concibió el estrés como un *estímulo* (frío, falta de oxígeno, descenso de la glucosa en sangre) que desencadena una *perturbación de la homeostasis*. Entendía la homeostasis como un estado de *equilibrio biológico interno* de la presión arterial, de los niveles

de glucosa en sangre, de la temperatura corporal y de otras constantes del organismo. Esta alteración de la homeostasis determina, a su vez, una *reacción fisiológica de alarma o emergencia* que prepara para las acciones de «lucha o huida» y para el gasto energético necesarios para *restablecer el equilibrio* perdido.

Por su parte, Hans Selye, endocrinólogo de la Universidad de Montreal, concibió el estrés como el conjunto de *reacciones fisiológicas* desencadenadas ante cualquier estímulo nocivo (bacterias, toxinas, traumatismos, frío), a las que denominó *síndrome de adaptación general* (SAG), que se desarrolla en tres fases. En la *fase de alarma*, el organismo responde de manera inmediata con una *respuesta neuroendocrina*, movilizandando las reservas de *energía para afrontar y superar la emergencia*. Si esta respuesta permite superar la situación, se pone fin al SAG. Si el estímulo persiste, el organismo evoluciona hacia una *fase de resistencia*, en la que la activación neuroendocrina es menor y puede mantenerse más tiempo, lo cual facilita la adaptación y hace que la activación vuelva a los niveles normales. Cuando, sin embargo, la situación no es controlada o la amenaza se mantiene o se repite, el organismo permanece en un estado de activación que puede llevar a una *fase de agotamiento o claudicación*, en la que se vuelve incapaz de seguir resistiendo y se hace más vulnerable a los *trastornos fisiopatológicos* y también a la enfermedad e incluso a la muerte. En realidad, es raro que se agoten las reservas de energía. Lo que ocurre más bien es que ante agentes estresantes intensos, duraderos o repetidos, la respuesta fisiológica puede ser *excesiva*, activarse *repetidamente* o mantenerse activada *durante mucho tiempo*, lo que puede ocasionar el daño. En ese caso, el gasto energético hace que se resienta el funcionamiento del resto del organismo y se paga, además, el precio de que no se repongan los depósitos de energía.

No resulta siempre fácil, sin embargo, discernir cuándo una taquicardia obedece a una patología del corazón y cuándo a una experiencia de estrés, cuándo la dificultad respiratoria acompaña a una patología de las vías respiratorias y cuándo es producto de la angustia que ahoga a Isabel ante las amenazas de las que no puede escapar. Aunque cualquiera puede atribuir la taquicardia a la carrera para alcanzar el autobús, ante otras reacciones fisiológicas se puede requerir una evaluación clínica para decidir acerca de sus causas. Puede ocurrir que, tras la evaluación, se concluya que no existe una patología que cause las alteraciones fisiológicas sentidas en una experiencia de estrés. Ello, no obstante, no les quita importancia. Al contrario, puede que entonces resalte más si cabe todavía su significación y tal vez la severidad de una experiencia de estrés capaz de poner en marcha una fuerte conmoción fisiológica como la que experimentaba Luisa en sus crisis de ansiedad o la que sentía Antonio ante el acoso.

No somos mente-cuerpo, no estamos escindidos

Cuando Isabel decidió hablar de las cefaleas, de las taquicardias y de los sofocos que sentía en sus experiencias de maltrato, algunos le decían «no tienes nada, lo tuyo

es sólo psicológico, puramente mental», queriendo dar a entender que no era algo somático, como si lo psicológico no fuera también somático, como si fuera algo incorpóreo y como si la fisiología de sus taquicardias y de sus sofocos fuera «nada». Todas esas expresiones traducen una *perspectiva dualista*, como si Isabel estuviera escindida en dos, un cuerpo y una mente, cada uno por su lado, y según la cual la *mente* sería una sustancia incorpórea distinta del cuerpo en la que ocurriría lo «sólo psicológico», lo «puramente mental». La palabra «mente» se usa a menudo para designar la conducta de pensar, imaginar o recordar, e incluso a veces los fenómenos psicológicos en general. Pero, más allá de ser tan sólo una palabra que designa conductas, no tenemos evidencia alguna de que exista dentro del cuerpo una sustancia incorpórea llamada «mente», ni un lugar en el que se guardarían experiencias «puramente psicológicas» o «puramente mentales», del que se podría entrar y salir, como cuando oye decir «lo tiene dentro de la mente» o «sal de tu mente», ni un personajillo que fuera por libre, pensando, recordando y sintiendo a su antojo, y diciendo cosas («a ver qué te dice tu mente»). La experiencia de estrés no es algo «puramente mental», y la somatización que tiene lugar en la experiencia de Isabel o de Luisa no es la impronta de una mente incorpórea sobre la materia del cuerpo, de una mente fantasma somatizándose en taquicardias, cefaleas o sudores. La somatización de la experiencia de estrés es la experiencia de una *persona entera no escindida* en dos sustancias, viviendo siempre somáticamente, afrontando somáticamente las fuentes de estrés, como no podía ser de otra manera.

UNA PUERTA ABIERTA AL MUNDO Y A LA VIDA

Estábamos empezando a quedarnos dormidos. De repente, suena el teléfono, nos sobresaltamos, cogemos el auricular y oímos que nos dicen que nuestro hijo se acaba de ver implicado en un accidente de automóvil. Y entonces decimos: «se me fue el sueño». Y se nos va el sueño porque el sonido del teléfono y la noticia son alarmas que nos despiertan, nos activan, y nos hacen vivir una experiencia de estrés que empezamos a gestionar saltando de la cama y saliendo prestos hacia el lugar del accidente. Las alarmas que hacen sonar esta y todas las fuentes de estrés abren la puerta de entrada de las *aferencias sensoriales* y encienden un *proceso de activación fisiológica* que se irradia a través del *sistema reticular* (SR) (figura 2.1), una estructura del sistema nervioso que en los años cuarenta del siglo XX estudiaron Giuseppe Moruzzi, de la Universidad de Pisa, y Horace Magoun, de la Universidad de California. El SR está formado por una densa red (de ahí el nombre «reticular») de neuronas (cuadro 2.2) interconectadas situadas en el tronco del encéfalo y organizadas en dos áreas, el *área activadora* y el *área inhibidora*.

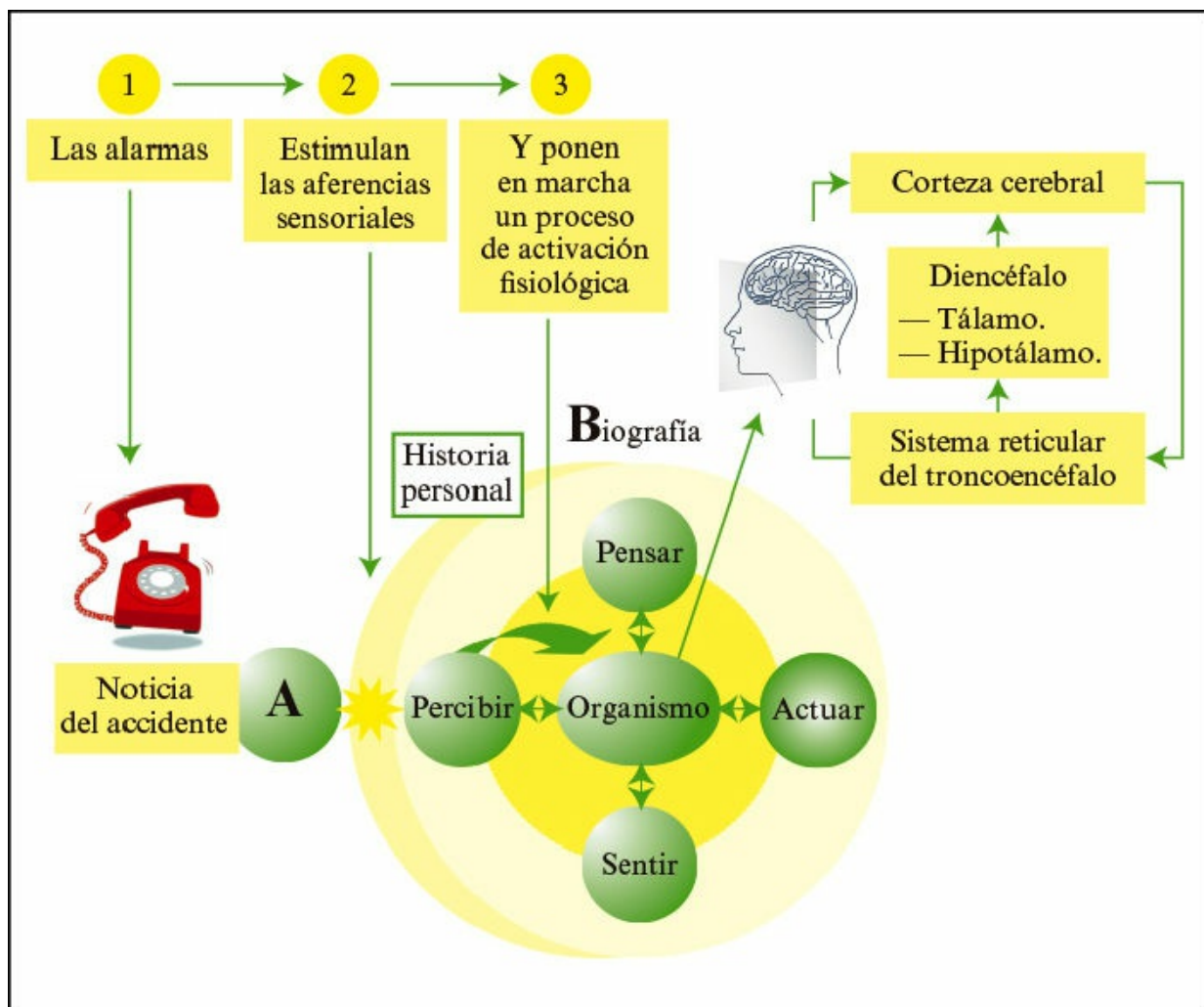


Figura 2.1. Un proceso de activación.

CUADRO 2.2

Las neuronas del sistema reticular

Como todas las demás neuronas, las del SR tienen capacidad de *excitabilidad* para experimentar cambios en el potencial eléctrico de su membrana, capacidad de *conductibilidad* para propagar esos cambios en forma de *potencial de acción*, y capacidad de *transmisión* para transferir las señales bioeléctricas de su potencial de acción a través de las conexiones o *sinapsis* con otras neuronas a lo largo y ancho de las rutas y redes del SR y de todo el sistema nervioso. En estas sinapsis, los neurotransmisores (adrenalina, noradrenalina, dopamina, serotonina, acetilcolina, histamina, GABA) hacen de mensajeros químicos entre las neuronas, ofreciendo un relevo bioquímico a la transmisión bioeléctrica de los potenciales de acción.

Tomar noticia del mundo y del cuerpo

Las aferencias sensoriales que nos permiten tomar noticia del mundo a nuestro alrededor se inician en *receptores* que captan el dolor, la presión y la temperatura, y

las *sensaciones exteroceptivas* con las que nos entran por los ojos las escenas de un accidente, como las contempladas por Luisa, por los oídos las palabras de alarma que oímos aquella noche, o humillantes, como las que oían Isabel y Antonio, por el olfato el olor del cadáver en putrefacción de la autopsia de Julio, o por el tacto, como el que le hacía sentirse «contaminado». También nos dan noticia del cuerpo las *sensaciones propioceptivas* procedentes de su posición y movimiento. Todas estas sensaciones conducen las señales a través de las neuronas y fibras nerviosas hasta el sistema nervioso central, desde donde parten *señales eferentes* que regulan el funcionamiento de los músculos (cuadro 2.3). Estas aferencias y eferencias configuran el *sistema nervioso somático, o de relación*, uno de los dos componentes del Sistema Nervioso (SN). Pero hay otro componente que es el *sistema nervioso autónomo* (SNA), que nos da noticia de las *sensaciones viscerales o interoceptivas* procedentes de las palpitaciones, de la sudoración o de los sofocos que causaban tanta ansiedad a Luisa, y que regula el funcionamiento de las vísceras, como los latidos del corazón, el ritmo respiratorio o los movimientos del estómago y del intestino, y el funcionamiento de las glándulas endocrinas, como las que producen adrenalina o cortisol, que tanto peso tienen, como vamos a ver, en el funcionamiento de todo el organismo durante la experiencia de estrés.

CUADRO 2.3

El tono y la tensión muscular

A través de sus haces de fibras nerviosas descendentes, el SR activa las neuronas motoras de la médula espinal que inervan los músculos y contribuye así a mantener el tono extensor y postural de estos. Desde el área inhibidora del SR, parten también otras fibras descendentes que inhiben esas neuronas motoras, contribuyendo así a mantener, en sinergia con el área activadora, la adecuada tensión muscular tónica y postural de la bipedestación y también la plasticidad que requieren muchas otras funciones musculares durante la vigilia, y a producir una disminución del tono muscular o atonía, como la que se produce en alguna de las fases del sueño. El tono y la tensión muscular incrementados pueden dar lugar a la rigidez, las contracturas y los dolores musculares que se manifiestan en la cefalea de tensión de Juan y en tantas otras molestias musculares que se pueden sentir en las experiencias de estrés.

Estar alerta y prestar atención

Excitado así por las aferencias procedentes del mundo y del propio cuerpo, el SR desempeña un *papel activador y modulador* sobre el *tálamo cerebral*, un eslabón de relevo que tiene funciones de control de entrada y de modulación de las aferencias sensoriales. Desde el tálamo, continúan las señales activadoras hacia todas las zonas de la *corteza cerebral* que la integran. Esta *función de activación o de «despertar»* del SR regula nuestros *niveles de alerta* y de vigilia, habilita la *respuesta de*

orientación y de *atención selectiva* que nos permite tomar conciencia y darnos cuenta de lo que ocurre a nuestro alrededor y poder *responder de forma apropiada* a lo que está ocurriendo. Nos pone a punto para el esfuerzo y el rendimiento, para poder responder a las alarmas, a las emergencias, a las amenazas y a los peligros, para saltar de la cama y salir corriendo hacia el lugar del accidente, para escapar al oír una sirena o para encerrarse en la habitación al oír el trueno. En la medida en que las aferencias sensoriales «encienden» el SR y a través de él regulan los niveles de vigilia, la *reducción de la estimulación sensorial* ejercerá una función de «apagado» sobre el SR y sobre esos niveles, lo cual facilita la *inducción del sueño*. Esta reducción de la estimulación sensorial y de la activación es lo que buscamos cuando queremos experimentar las *sensaciones de la relajación*, que conoceremos en el capítulo 8, o cuando queremos empezar a dormir, como veremos en el capítulo 7.

Además de abrirnos al mundo y a los avatares de la vida y de las presiones e inquietudes de las experiencias de estrés, las redes y circuitos neuronales del SR y de la corteza cerebral están dotados de *plasticidad* funcional y anatómica. ¿Qué quiere decir plasticidad? Así como su activación nos pone alerta y a punto para poder afrontar las fuentes de estrés, así también, con las acciones de afrontamiento, ejercemos recíprocamente un *poder regulador y modulador sobre la actividad bioeléctrica del SR y de todo el SN* y sobre la configuración de las redes neuronales, determinando así también nuevos cambios en las reacciones de alerta y en toda la cascada de reacciones fisiológicas. Mientras la activación y la ansiedad de Ana se fueron reduciendo gracias a su afrontamiento, las de Juan se fueron activando más todavía.

Activación y rendimiento

En el año 1908, los psicólogos Robert Yerkes y John Dodson habían mostrado que la *eficacia o rendimiento* en la realización de determinadas tareas dependía por una parte del *nivel de activación* y, por otra, del *nivel de dificultad de dichas tareas*. El nivel de activación tenía un *punto intermedio óptimo*, de manera que un nivel excesivamente alto o bajo de activación empeoraba el rendimiento. Yerkes y Dodson establecieron una ley según la cual cuanto mayor es el nivel de activación, mayor facilidad para responder y rendir, pero hasta ese punto óptimo, a partir del cual el aumento adicional de activación debido a una sobrecarga de tareas o a trabajar bajo presión puede conducir a un *fracaso o deterioro del rendimiento*. El nivel óptimo de activación es más alto para tareas fáciles y más bajo para tareas difíciles. Los efectos negativos de la activación excesiva podrían depender de su *poder de distracción*, ya que la estimulación fisiológica acompañante haría difícil la atención que se requiere para el afrontamiento efectivo. Ello explicaría la relación inversa entre grado de activación y dificultad en la tarea, puesto que, a mayor dificultad, mayor cantidad de estímulos a los que hay que atender y menos posibilidades de focalizar la atención en ellos, lo cual hace más probables la desorganización de la conducta y el deterioro del rendimiento en las tareas complejas, como puede ocurrir en el afrontamiento de

intensas y complejas fuentes de estrés.

LA AMÍGDALA, EL CORAZÓN BIOLÓGICO DE LA EXPERIENCIA EMOCIONAL

En sus funciones de apertura al mundo y de activación, el SR se encuentra en estrecha relación con varias estructuras neurológicas que rodean como un anillo el tronco del encéfalo y que se denominan en conjunto *sistema límbico* (SL). La *amígdala* es una de las estructuras de este sistema y es al comienzo de la vida un sensor de alarma inespecífico, razón por la cual cualquier estímulo excesivo puede inquietar a un bebé. Con el paso del tiempo, y en virtud de las numerosas aferencias sensoriales que recibe desde el tálamo y desde la corteza cerebral, y en particular las aferencias que tienen especial *significación emocional*, su reactividad se va haciendo más diferenciada. De esta manera, su respuesta será diferente ante un estímulo que tenga un valor placentero y ante un estímulo que comporte una amenaza, como la llamada que nos hablaba del accidente de nuestro hijo o las palabras ofensivas que escuchaba Antonio de sus acosadores y que le provocaban una fuerte ansiedad. Las aferencias que le llegan desde el tálamo son más rápidas y están implicadas en las *respuestas fisiológicas y emocionales inmediatas* en situaciones de amenaza, daño o peligro inminente, como un ataque personal, un ruido repentino, como el estallido del trueno que daba pánico a Sergio, o la aparición repentina de un animal que provoca miedo, como le ocurría a Alberto con la ratita. Por esto la amígdala es considerada el *corazón biológico de la experiencia emocional* (cuadro 2.4) y de la *memoria emocional*: nos permite recordar sucesos cargados de significación emocional, como los experimentados por Isabel en su vida en pareja. Estas aferencias desde el tálamo la preparan para las que llegan desde la corteza cerebral, más lentas y más elaboradas, con componentes cognitivos y del lenguaje. A su vez, envía proyecciones hacia las áreas de la corteza cerebral que intervienen en la *experiencia emocional consciente* de las situaciones de estrés ya vividas, áreas especialmente activas durante la memoria dolorida de las vivencias traumáticas de Isabel.

CUADRO 2.4 La amígdala y las emociones

En el año 1939, Heinrich Klüver y Paul Bucy proporcionaron el primer indicio del papel que el sistema límbico, y en particular la amígdala, desempeña en la experiencia emocional. Mostraron que la extirpación bilateral de los lóbulos temporales en los monos, incluyendo la amígdala y el hipocampo, así como la corteza del lóbulo temporal adyacente, desencadenaba un cambio profundo en su conducta. Después de la operación, los animales se volvían mansos y poco temerosos y sus emociones se atenuaban, lo que los hacía más vulnerables ante situaciones peligrosas. Manifestaban también otras alteraciones en su conducta:

meter en la boca objetos no comestibles, comportamiento sexual exacerbado que incluía la cópula con objetos y animales inapropiados, tendencia compulsiva a observar y reaccionar a todos los estímulos visuales e incapacidad para reconocer objetos familiares. No todas estas alteraciones, sin embargo, eran debidas a la intervención del sistema límbico. De hecho, los déficits visuales se deben en su mayoría a la lesión producida en las áreas de asociación visual de la corteza del lóbulo temporal inferior. Estudios posteriores revelaron que los efectos de la extirpación quirúrgica sobre el comportamiento dependen, además, de la *historia y de las experiencias previas* del animal, así como de la posición que ocupa en la jerarquía de la colonia a la que pertenece. Dependiendo de esas circunstancias, el animal se vuelve, después de la intervención, manso o, por el contrario, más agresivo y dominante.

UN TORRENTE DE ADRENALINA QUE SUMINISTRA ENERGÍA

«En esa recóndita zona, minúscula como la uña de un pulgar, se halla la fuente de nuestra existencia primitiva»: así se refería Harvey Cushing al *hipotálamo*, una estructura situada debajo del tálamo y encima de la hipófisis. Por los circuitos que lo conectan con otras zonas del SL, del SR y del encéfalo, desempeña tareas clave en el funcionamiento del organismo durante la experiencia de estrés. Una de esas funciones es la de activar los subsistemas del SNA. La activación del subsistema *parasimpático* (PSP) se produce en situaciones de reposo, de relajación y de *recuperación de energía*. La activación del *simpático* (SP) o adrenérgico prepara al organismo para las situaciones que comportan *gasto de energía*. La *rama entérica* es como un sistema nervioso propio del aparato digestivo, con neuronas motoras y sensitivas que regulan, junto con el SP y el PSP, el funcionamiento del tubo digestivo, del páncreas y de la vesícula biliar.

La mayoría de las vísceras tienen innervación del SP y del PSP, pero algunos órganos, como la médula suprarrenal, las glándulas sudoríparas (cuadro 2.5), los músculos erectores de los pelos («se me ponen los pelos de punta») y las arterias de las extremidades, sólo reciben innervación SP. Ambos subsistemas ejercen *funciones diferentes y opuestas* sobre los tejidos que innervan. En condiciones normales, el SP y el PSP mantienen una actividad basal denominada *tono simpático* y *tono parasimpático*. Así, en condiciones de reposo, hay un cierto grado de vasoconstricción gracias a la actividad tónica del SP. Una disminución del tono SP produce vasodilatación, y su aumento, más vasoconstricción. El PSP, mediante la acetilcolina y la actividad de varias hormonas, estimula los movimientos de propulsión y de mezcla y las secreciones del aparato digestivo, mientras que el SP, mediante la adrenalina y la noradrenalina, los inhibe. Si disminuye el tono parasimpático del tubo digestivo, se inhibe la motilidad gastrointestinal, y si se incrementa, ésta aumenta también. El tamaño de la pupila determina la cantidad de luz que llega a la retina. Las fibras SP innervan los músculos del iris que dilatan la

pupila y aumentan su diámetro (midriasis), mientras que las fibras PSP inervan los músculos que la contraen y disminuyen su diámetro (miosis). Habitualmente los controles de ambas ramas están equilibrados para lograr la abertura pupilar adecuada. En condiciones de excitación y de alarma, aumenta el tono de los músculos que dilatan la pupila para poder captar con nitidez y rapidez la amenaza de la fuente de estrés y tomar las medidas adecuadas. El SP controla también el músculo que retrae los párpados, lo que hace que en condiciones de emergencia podamos tener los ojos bien abiertos, «como platos». El PSP activa la secreción de las glándulas lagrimales y el SP la inhibe.

CUADRO 2.5

El sudor de las manos y la respuesta psicogalvánica

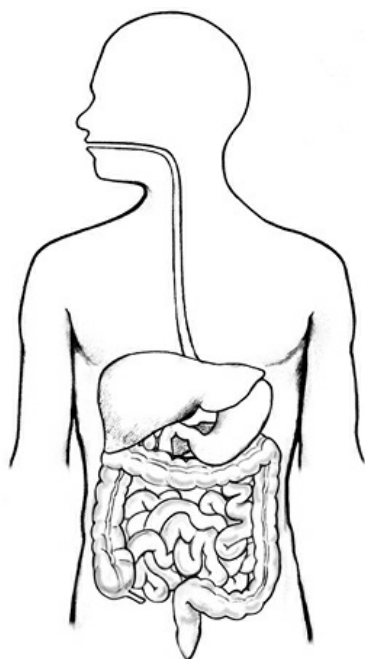
Uno de los índices fisiológicos con los que podemos medir la activación del SP es la *respuesta psicogalvánica o electrodérmica* de la piel. La base de esta respuesta reside en la actividad de las glándulas sudoríparas, ya que el sudor es rico en electrolitos conductores de la corriente eléctrica. Las glándulas sudoríparas están distribuidas por toda la superficie corporal, y en especial en la palma de la mano, y están inervadas por el SP con la mediación de la acetilcolina. La conductancia de la piel al paso de una pequeña corriente eléctrica aplicada a través de dos electrodos colocados en dos zonas de la palma de la mano en las que hay actividad sudorípara tiene una relación lineal con la cantidad de secreción sudorípara. Así pues, a mayor activación del SP, mayor actividad de las glándulas sudoríparas, mayor producción de sudor, mayor conductancia y menor resistencia al paso de la corriente eléctrica. La sudoración podría estar implicada también en la aparición de *problemas dermatológicos* en situaciones de estrés sostenido, como puedan ser el prurito, la dermatitis atópica o determinados casos de alopecia.

Una descarga masiva del SP

En las experiencias de estrés, la activación que se había iniciado en el SR es conducida al hipotálamo, que desencadena una *descarga en masa del SP*. En esta descarga, más acusada en las personas ancianas, las neuronas del SP liberan *noradrenalina* directamente en los receptores de las células del corazón, del intestino, de los pulmones y de otros órganos, sobre los que actúa durante unos segundos. Pero casi al mismo tiempo, la *médula de las glándulas suprarrenales* libera grandes cantidades de *adrenalina* y de *noradrenalina* que, transportadas por la sangre, provocan durante más tiempo en los órganos la *movilización y consumo de energía* necesaria para afrontar en las mejores condiciones posibles las demandas del día a día. El impacto fisiológico visceral provocado por esta descarga del SP será tanto mayor cuanto más *intensa, reiterada y duradera* sea la activación que las experiencias de estrés hayan provocado. Una activación excesiva puede llegar a desbordar los mecanismos de regulación del organismo y aumentar la probabilidad de

disfunciones fisiológicas y de enfermedades. Ello dependerá también de las acciones de afrontamiento que modulan los niveles de activación. De hecho, se ha podido comprobar que los *altos niveles de eficacia personal* para hacer frente a una fuente de estrés determinan un menor grado de descarga SP. En cambio, la ineficacia, la indefensión y el tener que soportar pasivamente situaciones estresantes se acompañan de una elevada actividad adrenérgica. La alteración visceral que el atasco produjo en Ana fue menor que la que provocó en Juan, en quien causó más taquicardia, más sudoración y más tensión muscular. Las alteraciones sufridas por Isabel y por Antonio fueron intensas porque intensa, reiterada y duradera fue también la experiencia de abuso e indefensión que sufrieron. Fueron más intensas también porque el peso del abuso era superior a la débil eficacia de su contrapeso.

El impacto del estrés en el funcionamiento digestivo



Ante las demandas que plantea la situación de estrés, el SP concentra los recursos energéticos del organismo en los sistemas que son decisivos para gestionarla a costa de *disminuir el flujo sanguíneo* en el aparato digestivo y de *detener su funcionamiento*. Debido a ello, disminuyen el tono y la actividad intestinal, se inhiben las secreciones, la digestión (se «corta» la digestión) y la absorción, se reduce la barrera protectora de moco en la mucosa del estómago y la producción por el páncreas de bicarbonato con su efecto neutralizador del ácido clorhídrico y se adelgaza la mucosa. Una estimulación enérgica del SP puede inhibir el tránsito intestinal incluso hasta el punto de detener el paso de los alimentos a lo largo del tubo digestivo. La inhibición de la secreción de las glándulas salivares produce *sequedad de boca* o secreción poco abundante y viscosa, mientras que el PSP genera una saliva más abundante y acuosa. Una vez que han cesado estos fenómenos fisiológicos y se recupera la ingesta habitual, se reactiva el PSP y la producción de *ácido clorhídrico* y de *pepsina*, que pueden entonces dañar una mucosa que había quedado desprotegida sin barrera mucosa y sin la acción neutralizante del bicarbonato. Esto constituye un factor de riesgo para la aparición de las *úlceras gastroduodenales* (cuadro 2.6), sobre todo si el agente estresante ha sido intenso y duradero, y si se repite este ciclo de inhibición-recuperación de la secreción. Al daño de la mucosa puede coadyuvar también en algunos casos la infección por la bacteria *Helicobacter pylori*, que rompe la barrera mucosa protectora.

Si bien la activación del SP detiene el funcionamiento digestivo durante las situaciones de estrés, también puede activar el vaciamiento de las heces acumuladas en el tramo final del tubo digestivo, lo cual puede provocar diarrea y que alguien «se lo haga encima». Esta capacidad del SP para movilizar el intestino grueso favorece la

aparición de trastornos tales como el *intestino irritable*, como el que padecía Elena, la gerente que conocimos en el capítulo 1.

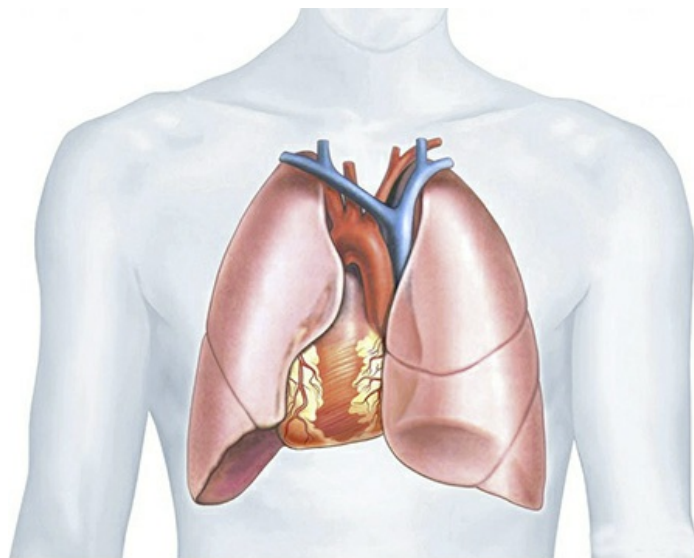
CUADRO 2.6

Estrés y úlceras gástricas

Uno de los objetivos de los experimentos de Selye era comprobar los efectos endocrinos de extractos de ovario en los animales sometidos a estudio. Tras varios meses de inyección diaria del extracto, examinó a los animales y comprobó que tenían hipertrofia de las glándulas suprarrenales, atrofia del sistema inmunitario y úlceras gástricas e intestinales. Cabía pensar que estas alteraciones eran debidas al extracto de ovario que les había inyectado. Pero Selye comprobó que también los animales de un grupo control, a los que había inyectado una solución salina sin efectos endocrinos en lugar del extracto ovárico, presentaban las mismas alteraciones, por lo que los cambios fisiológicos y fisiopatológicos no podían deberse al extracto ovárico. Ulteriores comprobaciones le llevaron a establecer que las alteraciones de ambos grupos de animales eran debidas a las situaciones de estrés a las que habían sido expuestos durante los experimentos, como las manipulaciones, las inyecciones, las caídas desde la mesa de operaciones o las persecuciones por la sala del laboratorio.

El impacto del estrés en el sistema cardiorrespiratorio

La activación del SP determina un aumento de la fuerza contráctil del corazón y de la frecuencia (*taquicardia*) y gasto cardíacos, lo cual facilita el transporte de oxígeno y nutrientes a las células, en especial al cerebro y a los músculos. En cambio, el PSP, mediante la acetilcolina, disminuye la frecuencia cardíaca (*bradicardia*) y su fuerza de contracción.



Estrés e hipertensión arterial

La vasoconstricción generalizada de las arteriolas cutáneas aumenta las resistencias vasculares periféricas y provoca una disminución del flujo de sangre, lo que determina *palidez* («blanco como la pared») y descenso de la temperatura (manos y pies fríos), mientras que la vasodilatación activada por el PSP determina el sonrojo («se pone rojo como un tomate»). El aumento de la retención renal de sodio y de la secreción de renina determina retención de líquidos y aumento del volumen sanguíneo y disminución de la cantidad de orina en los riñones. Todo ello contribuye a *aumentar la presión arterial (hipertensión)*, que puede ser sostenida si las situaciones de estrés son sostenidas también o agravar una hipertensión previa. Si bien el SP hace disminuir la producción de orina por el riñón, la orina que ya había pasado desde el riñón hasta la vejiga supone una carga incómoda en situaciones de estrés, lo que explica que alguien pueda «mearse de miedo», como le ocurrió a Antonio en alguno de los ataques sufridos.

Estrés, arteriosclerosis y cardiopatía

La activación adrenérgica determina *lipólisis* o descomposición de los ácidos grasos en el tejido graso y aumento de los ácidos grasos libres, de los triglicéridos y del colesterol en la sangre. Estas moléculas pueden depositarse en la pared arterial, sobre todo en aquellas zonas dañadas por una hipertensión arterial sostenida, contribuyendo a la formación de *placas de ateroma* y a la *arterioesclerosis* y obstrucción de las arterias coronarias del corazón, de las arterias renales y de las arterias cerebrales. Esto reduce el riego sanguíneo (isquemia) a estos órganos y el suministro de glucosa y oxígeno, además de ser un factor de riesgo para la hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares. De hecho, cuando las arterias coronarias están estrechadas y se reduce en consecuencia el flujo sanguíneo al músculo cardíaco, aumenta en situaciones de estrés agudo el *riesgo de una cardiopatía*, como una angina de pecho, un infarto e incluso la muerte súbita por fibrilación ventricular y paro cardíaco. El riesgo de cardiopatía aumenta si existen otros factores de riesgo, como consumo de tabaco, hipertensión arterial o niveles altos de colesterol. La adrenalina favorece también la agregación de las plaquetas, células que coagulan la sangre, en las zonas de la placa de ateroma, lo que agrava el problema, a la vez que determina un *aumento de la coagulación sanguínea* y del riesgo de *trombosis*.

Estrés, agresividad y cardiopatía

«La aguja de la turbina señala siempre hacia delante con gran velocidad», decía en 1910 el médico William Osler de las personas propensas a la angina de pecho, personas del mundo de los negocios que, con una vida intensa, absorbida por el trabajo, estaban expuestas al estrés y a la tensión. En los años cincuenta del pasado

siglo xx, los cardiólogos Meyer Friedman y Ray Rosenman describieron un conjunto de comportamientos y estilos de vida que denominaron *patrón tipo A de conducta* y que consideraron un factor de riesgo para el padecimiento de una angina de pecho o de un infarto cardíaco. Este estilo personal presenta una alta activación del SP y una serie de características emocionales y ejecutivas típicas que condicionan el afrontamiento del estrés. La gerente Elena, abrumada por los «debería» y por tener que «dar la talla», presentaba algunas de las conductas características de este patrón (cuadro 2.7). El mecanismo que hace del patrón tipo A un factor de riesgo para la cardiopatía podría ser la arteriosclerosis de las arterias coronarias y la hipertensión arterial debida a la alta activación del SP, aunque es preciso seguir investigando para llegar a entender mejor la relación entre patrón tipo A y enfermedad coronaria.

CUADRO 2.7

Las conductas del patrón tipo A

El entorno es vivido por estas personas como una *amenaza* para los propios objetivos y para la autoestima, y las situaciones ambiguas se viven como amenazantes y peligrosas. Muestran una permanente *actitud de combate y de lucha*, a menudo en competición con otras personas, adicción al trabajo, trabajo duro e incesante, control a toda costa y ambición para lograr objetivos exigentes. Viven una constante *urgencia y presión de tiempo*, con fechas límite, tratan de hacer varias cosas a la vez y cada vez más cosas en menos tiempo, van corriendo a todas partes, hablan deprisa y escuchan poco, conducen deprisa y se muestran impacientes ante las demoras y las esperas, lo que les hace difícil tolerar el reposo y la inactividad. Su comportamiento es dominante, hostil y agresivo y muestran rabia, irritación, ira y enfado, se «calientan» más, por motivos que a otros les resultan triviales. De todos los componentes que Friedman y Rosenman atribuyeron a la personalidad tipo A, algunos, como las prisas y la impaciencia, podrían ser irrelevantes en el riesgo coronario, mientras que la *agresividad* y la *ira* podrían desempeñar un papel más relevante, si bien se necesita más investigación al respecto.

Estrés, hiperventilación y ansiedad

La activación del SP determina *dilatación de los bronquios y aumento de la frecuencia respiratoria (hiperventilación)*, lo cual facilita la captación de oxígeno que habrá de ser transportado a los tejidos para facilitar el consumo energético. Por la hiperventilación, disminuye el anhídrido carbónico (CO₂) en la sangre, lo que determina alcalosis metabólica, que está asociada a dolor de cabeza, parestesias (pinchazos, hormigueo, picor), palpitaciones, sensación de ahogo y de falta de aire, suspiros, nerviosismo, fatiga e incluso mareos, como los que sentía Luisa en sus crisis de ansiedad.

UN TORRENTE DE HORMONAS PARA EL CONSUMO ENERGÉTICO

Además de desencadenar la descarga del SP, algunos grupos de neuronas del hipotálamo capaces de fabricar hormonas desencadenan una *activación neuroendocrina* que contribuye también a la movilización y consumo de energía. Se inicia segundos o minutos después de la descarga del SP, es más lenta y dura entre 15 minutos y una hora, mientras que la del SP se inicia antes, es más rápida y dura menos. Se inicia con la producción de la *hormona liberadora de la corticotropina (CRH)*, que es transportada por la sangre hasta la parte anterior de la hipófisis, donde, alrededor de 15 segundos más tarde, estimula la secreción de la *hormona adrenocorticotropa o corticotropina (ACTH)*. La ACTH es transportada por la sangre hasta la corteza de las glándulas suprarrenales, completando así el circuito o *eje hipotálamo-hipofiso-suprarrenal*. En unos minutos, la ACTH estimula allí la síntesis y liberación de *glucocorticoides*, y en particular de hidrocortisona o *cortisol*. Cuando los glucocorticoides alcanzan un cierto nivel en la sangre, un mecanismo de realimentación negativa frena la producción de CRH en el hipotálamo. A lo largo del día, se producen entre siete y ocho pulsaciones de secreción de cortisol, con niveles máximos en torno a las 8 de la mañana y mínimos en torno a la medianoche.

Se han detectado *altos niveles de cortisol* en sangre en personas con ansiedad, en las que los niveles pueden ser un 70 % más altos que en personas no ansiosas, en la experiencia de miedo y de pánico y en la depresión. Son mayores esos niveles cuando la situación de estrés provoca enfado o ira y agresión. Son también más altos en las personas ancianas, incluso en condiciones normales no estresantes, ya que no funciona bien el mecanismo de realimentación que frena su producción. A su vez, esos niveles altos contribuyen a precipitar el envejecimiento y podrían determinar también una *degeneración del hipocampo*, una zona del SL implicada en el aprendizaje y la memoria. Por el contrario, durante el estrés *se inhibe la secreción de la hormona del crecimiento*, lo que hace que, en casos extremos de *maltrato infantil*, se puedan llegar a producir retrasos en el crecimiento, e incluso enanismo. Los glucocorticoides reducen la absorción del calcio de la dieta e inhiben el crecimiento del hueso; por eso el aumento de glucocorticoides en situaciones de estrés crónico puede favorecer la pérdida de masa ósea propia de la *osteoporosis*.

Estrés y diabetes

Los glucocorticoides activan la formación y acumulación de glucógeno en el hígado y aumentan el catabolismo o descomposición de las proteínas en aminoácidos y la concentración de aminoácidos libres en sangre que son aprovechados para la síntesis de glucógeno en el hígado. Determinan también la *disminución de la sensibilidad a la insulina* o el aumento de resistencia a ella, lo que disminuye el aprovechamiento de la glucosa por los tejidos, que es tarea de la insulina, con el consiguiente aumento de los niveles de glucosa en la sangre o *hiperglucemia*. Esto

puede constituir un factor de riesgo para la aparición de *diabetes tipo II*, o para el agravamiento de una diabetes preexistente, teniendo en cuenta, además, que la activación adrenérgica concomitante bloquea la secreción de insulina. La activación adrenérgica determina, además, descomposición del glucógeno en el hígado y en los músculos, lo que aumenta los niveles de glucosa en la sangre. El aumento del catabolismo proteico en los músculos y la pérdida de potasio en el riñón pueden contribuir a la *debilidad muscular* en situaciones de estrés crónico. Se movilizan también los ácidos grasos del tejido adiposo con aumento de los ácidos grasos libres en la sangre con fines energéticos, a lo que contribuye también, como hemos visto, la activación adrenérgica.

Estrés, sexo y ciclo menstrual

En situaciones de estrés, *se inhiben el deseo y la actividad sexual*, tanto en los hombres como en las mujeres, y es más difícil alcanzar la erección. En el caso de los hombres, parece estar implicada una mayor secreción de prolactina por la hipófisis y una disminución de la secreción de testosterona por los testículos, ya que el cortisol bloquea la respuesta de éstos a la acción de la hipófisis. La *erección* tiene lugar por la activación del PSP, que incrementa el flujo de sangre hacia el pene llenándolo de sangre y endureciéndolo. La activación del SP desactiva el PSP, dificulta la erección y puede determinar *impotencia*.

En situaciones de estrés, el ciclo menstrual se vuelve irregular e incluso *puede desaparecer*, como también ocurre en la anorexia. Los glucocorticoides inhiben la sensibilidad de los ovarios a la estimulación que sobre ellos ejercen el hipotálamo y la hipófisis en condiciones normales, lo que hace que *disminuya la producción de estrógenos* en los ovarios. La pérdida de estrógenos en situaciones de estrés prolongado contribuye, además, a la descalcificación de los huesos y a la osteoporosis.

Como los estrógenos protegen contra la arteriosclerosis, su disminución en las situaciones de estrés es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares.

Estrés, dolor y analgesia

Las *señales dolorosas* o nociceptivas producidas por estímulos mecánicos, químicos o térmicos que actúan sobre los receptores situados en la piel, en los tejidos profundos y en las vísceras determinan una gran activación del SR y un aumento de la atención y de la vigilancia, y pueden constituir una fuente de estrés. Pero descubrimientos realizados en los años sesenta del siglo XX por Patrick Wall y Ronald Melzack nos han mostrado que estas señales dolorosas y la intensidad del dolor que determinan pueden ser moduladas e inhibidas por la estimulación de otras neuronas y fibras nerviosas interconectadas en la médula espinal que les «cierran el paso». De hecho, la estimulación producida por un masaje vigoroso en un músculo dolorido activa estas fibras inhibitoras y desactiva el dolor muscular. Por otra parte,

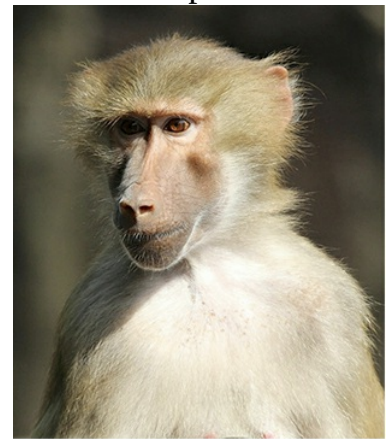
fibras nerviosas procedentes de áreas del encéfalo que forman parte del SR, y en las que intervienen la *serotonina* y los *opiáceos endógenos* (endorfinas, encefalinas y dinorfinas), también pueden inhibir las señales nociceptivas y producir *analgesia*, como también lo hacen los opiáceos morfina, opio o codeína. Se sabe que el opiáceo *betaendorfina*, abundante en el hipotálamo, se libera en la hipófisis, junto con la ACTH, durante la experiencia de estrés.

Estrés, control y objetivos valiosos

¿Quién no ha vivido y sufrido alguna vez desde la infancia la experiencia de estrés de ser examinados y de sentir el nerviosismo, los temblores, la sudoración, la boca seca y la ansiedad, sobre todo si no sabíamos qué responder a las preguntas que nos hacían y no controlábamos la situación? Pero también es verdad que presentarse a un examen en el que no nos jugamos nada no provoca ansiedad. En cambio, en el examen de conducir, del que depende conseguir o no el carné, de lo que depende, a su vez, poder tener un trabajo, nos jugamos mucho.

Sally Dickerson y Margaret Kemeny de la Universidad de California encontraron que la activación del eje hipotálamo-hipofiso-suprarrenal y el aumento del cortisol se producen sobre todo cuando *están en juego objetivos importantes*, cuando la situación supone una *amenaza* para esos objetivos y es, además, *incontrolable*. En las condiciones incontrolables, la elevación de los niveles de cortisol persiste durante más tiempo y tardan más en recuperarse los niveles normales una vez desaparecida la amenaza. La importancia del control se da también en la vida de otras especies.

Robert Sapolsky ha estudiado los complejos sistemas sociales de los primates y ha mostrado que existen señales que indican el rango jerárquico o estatus dentro del grupo muy vinculado sobre todo a los procesos reproductivos. La jerarquía se mantiene a través de mecanismos agresivos, de intimidación, de acoso y de gestos amenazantes por parte de los dominantes, que obtienen recíprocamente la sumisión de los subordinados. Éstos desisten de desafiar a los dominantes en las disputas por los recursos, lo cual reafirma su bajo estatus y refuerza el de los dominantes. Cuando se produce una situación social estresante sostenida, los monos babuinos que ocupan un lugar subordinado muestran una activación fisiológica mayor que los de más alto rango, que tienen más control de la situación y presentan niveles de cortisol elevados, disminución de los niveles de testosterona y mayor probabilidad de desarrollar placas de ateroma. Los niveles de cortisol son particularmente elevados cuando las condiciones de estrés no son controlables y los animales carecen de capacidad para enfrentarse a la situación. Cuando las condiciones de dominación son cambiantes, los monos que experimentan más estrés, elevan más sus niveles de cortisol y desarrollan más placas de ateroma son los que ven peligrar su estatus y han de luchar con los que se lo disputan. Los niveles de cortisol son menores en aquellos que muestran más conductas de asociación social, sean machos dominantes o subordinados,



Cuanto más importantes sean los objetivos, mayor será el potencial de amenaza porque más patente se hará qué y cuánto se puede ganar, perder o poner en peligro, así como cuánto esfuerzo hay que invertir para impedir la pérdida o para vivir con ella. El atasco era para Ana y para Juan una potencial fuente de estrés porque estaba

en juego el objetivo importante de llegar a la reunión en la que tenían que estar. Para Emilio, el proceso de divorcio era una intensa experiencia de estrés porque estaba poniendo en peligro los objetivos valiosos con los que él se había comprometido en la vida de pareja y familiar. La experiencia de maltrato vivida por Isabel era una grave amenaza para los objetivos de confianza mutua, de intimidad y de apoyo con los que ella había soñado cuando decidió unir su vida a la de su pareja. Uno de esos objetivos valiosos es *mantener y preservar el «yo social»*. Las amenazas para ese objetivo pueden ocurrir en situaciones que requieren exponer, en presencia de los demás, atributos o habilidades valorados socialmente y en las que pueden hacerse patentes la falta de los mismos, el pobre desempeño o los fallos, lo que puede ser *juzgado negativamente* y acarrear la *pérdida de estima social* o de estatus. Así lo vivía Teresa, la profesional con miedo a hablar en público que se decía a sí misma: «qué van a decir de mí si no lo hago bien, voy a perder puntos». La paradoja de Teresa era que, mientras eludía hacer las presentaciones en público para no correr el riesgo de perder estatus, lo estaba de hecho perdiendo por negarse a hacerlas. Así lo vivía también Elena, la gerente que se decía a sí misma: «debo dar la talla, sería horrible fracasar y que piensen que no valgo». Su paradoja era que, mientras trataba de evitar la pérdida de prestigio y de estima social, su estilo de gestión le acarreaba el desprestigio y le impedía establecer lazos confortables con sus colaboradores.

A pesar del fuerte apoyo que recibe la relación entre falta de control y elevación de los niveles de cortisol en la experimentación animal, los estudios en seres humanos no son tan concluyentes. Probablemente ello es debido a que, si bien existen situaciones de estrés en las que el control efectivo puede ser beneficioso («es muy difícil, me juego mucho, pero puedo controlarlo», «he preparado bien el examen y voy a demostrar que lo sé», «estoy segura de que la charla les va a ser útil, creo que tengo habilidades comunicativas y didácticas»), hay otras en las que, por su carácter inevitable o impredecible, por su intensidad o por otros motivos (una catástrofe, un accidente en el que uno no ha tenido parte, una violación, la muerte de un allegado, una enfermedad grave), los intentos de control o las presiones para controlar más allá de lo posible («tengo que controlarlo como sea», «no puedo mostrar debilidad por nada del mundo», «si no hago algo, la culpa de lo que pase será sólo mía», «tendría que haberlo previsto», «la culpa es toda tuya, podrías haberlo controlado si hubieras querido», «si te hubieras esforzado, no estarías ahora en la situación en que estás») pueden ser contraproducentes y determinar paradójicamente mayor elevación del cortisol. En cambio, ante una tragedia inevitable, puede reducir la experiencia de estrés el poner de manifiesto su carácter inevitable e incontrolable, minimizar la percepción de control («he hecho todo lo que estaba en mi mano, pero no ha bastado, no dependía de mí», «no es culpa tuya, nadie podía evitarlo por más que hiciera»). En aquellos casos en que la situación de estrés se ha consumado pero podría haber sido peor si no se hubiera actuado, la conciencia de los intentos de control realizados reduce la experiencia de estrés y el malestar («fue algo terrible, pero habría sido peor si no hubiera hecho nada»).

Estrés y sistema inmunitario

En la experiencia de estrés está involucrado también el *sistema inmunitario* responsable de la inmunidad que nos protege frente a los agentes patógenos (virus, bacterias, toxinas, hongos, parásitos). Cuando este sistema da una respuesta ineficaz, hablamos de *inmunodeficiencia*, lo que favorece la aparición de infecciones y otras enfermedades. Las principales células que participan en la protección inmunitaria son los *leucocitos* o *glóbulos blancos* de la sangre, fundamentalmente los linfocitos y los fagocitos. Los linfocitos pueden ser *linfocitos B*, que producen anticuerpos, los *linfocitos T* y las llamadas *células agresoras naturales*, cuya función consiste en destruir células tumorales e infectadas por virus. Las células del sistema inmunitario se comunican entre sí mediante mensajeros químicos, como las interleucinas y el interferón. El impacto que la experiencia de estrés pueda tener sobre el sistema inmunitario se realiza a través de los *procesos neuroendocrinos regulados por el hipotálamo* y en los que interviene, entre otros, el cortisol. Tanto el timo como el bazo, dos órganos del sistema inmunitario, están inervados por el SNA.

Como ya Selye había comprobado, los glucocorticoides pueden inducir atrofia del timo y de otros tejidos linfoides, inhibición de la maduración de los linfocitos en el timo, dificultad de recirculación linfocitaria, así como inhibición de la producción de interleucinas y de interferón, con la consiguiente *deficiencia inmunitaria*. Esta deficiencia aumenta la *vulnerabilidad ante los agentes infecciosos*, por lo que muchos estudiantes en período de exámenes muestran disminución de la función inmunitaria y una mayor propensión a padecer infecciones como catarros y el agravamiento de infecciones preexistentes. En el caso de infecciones latentes, como el herpes genital, el herpes labial o el herpes zóster, éstas se reactivan. Se ha observado también una mayor incidencia de reacciones alérgicas (asma, rinitis) y una reactivación de enfermedades autoinmunes (lupus eritematoso, artritis reumatoide) en períodos de estrés. La aparición de algunas enfermedades en las que está alterado el sistema inmunitario, como la esclerosis múltiple o la diabetes juvenil, está precedida en algunos casos de períodos de estrés. La respuesta de los linfocitos es significativamente más baja durante los dos meses posteriores a la *muerte del cónyuge* que la obtenida antes del fallecimiento. En un período de seguimiento de 14 meses, la proliferación linfocitaria se recuperó gradualmente, pero sin llegar a alcanzar los valores previos a la viudedad. La *depresión grave* se asocia con un mayor riesgo de padecer cáncer años después. La deficiencia inmunitaria que se produce en las experiencias de estrés podría estar en la base de las úlceras gástricas producidas por la bacteria *Helicobacter pylori*.

Varios estudios han mostrado que cuando las personas se encuentran expuestas a experiencias de estrés crónico, repetidas y prolongadas (paro laboral, cuidado de familiares con enfermedades crónicas, conflicto de pareja, una fuerte depresión), o a agentes estresantes intensos, como la muerte del cónyuge o de un hijo, o el divorcio, se puede producir una alteración de la capacidad funcional de algunas respuestas inmunológicas, como la disminución de linfocitos o de la actividad de las células agresoras naturales. Ello puede *aumentar la vulnerabilidad del organismo* y

ocasionar una mayor incidencia y progresión de las enfermedades infecciosas o del cáncer. Determinadas situaciones de estrés en animales de laboratorio hacen que los tumores que se les han inducido experimentalmente crezcan con más rapidez y que su organismo sea incapaz de rechazarlos, debido a la deficiencia de las células agresoras. La exposición de los animales a una descarga eléctrica de la que no pueden escapar puede suprimir la capacidad de respuesta de los linfocitos T e impedir el rechazo del tumor, cuando la descarga es incontrolable.

3. EXPONERSE Y AFRONTAR: OBRAS SON AMORES

Érase una vez un león que se acercó hasta un lago de aguas quietas y cristalinas para calmar su sed. Al inclinarse para beber, vio su cara reflejada en el agua y, atemorizado, escapó de allí, mientras se decía: «Este lago debe de ser de ese león, tendré que tener mucho cuidado con él». Como tenía tanta sed, regresó al lago de nuevo, pero allí estaba otra vez el león en las aguas del lago, y de nuevo retrocedió. Pero como su sed era muy grande y no había otras fuentes por allí, decidió que bebería en el lago por encima de todo. Dicho y hecho. Se asomó al lago y, al ver allí otra vez al león, abrió sus enormes fauces y lanzó un fuerte rugido para espantarlo. Pero, al ver que el otro león hacía exactamente lo mismo, huyó despavorido. Durante un tiempo, evitó acercarse al lago con el pretexto de que mientras no se le quitase el miedo, no podría volver». Pero como entretanto la sed se había hecho insufrible, no tuvo más remedio que aproximarse al lago para beber. Cuando por fin se atrevió a meter la cabeza en el agua, el león que siempre estaba allí desapareció, con gran asombro y alivio suyo. Pudo comprobar que también su miedo había desaparecido.



El león que tenía miedo a beber

UN AFRONTAMIENTO ACTIVO

Podía haberse quedado el león alejado del lago, presa del miedo, pero con toda seguridad se habría muerto de sed. Decidió finalmente encarar la situación y acercarse a beber. Ana y Juan no podían tomar un atajo para evitar el atasco ni conseguir que un helicóptero viniera a sacarlos de allí y llevarlos a la oficina. Se vieron abocados a encararse con él viviendo la tensión y la ansiedad. El atasco no era tan sólo algo que les pasaba, una amenaza o un peligro que les afectaba, que les producía afectos, que activaba una *experiencia afectiva*. Activaba también una *experiencia ejecutiva* de afrontamiento activo en la que ellos, con sus obras y sus reacciones, hacían que pasaran cosas, para bien o para mal. Cuando nos llamaron aquella noche para decirnos que nuestro hijo había tenido un accidente, podíamos habernos quedado en la cama, presas del pánico, esperando acontecimientos, o habernos levantado y esperar en casa, hechos un manojo de nervios. Sin embargo, decidimos salir de casa dispuestos a encarar la situación y a exponernos a lo que pudiéramos encontrarnos y al impacto emocional que nos pudiera producir. Nos importaba mucho hacerlo así. Era también afectiva y ejecutiva la experiencia. Son así todas las experiencias de estrés.

Hacerse cargo, tomar las riendas

El estrés es como la vida misma, es como el vivir, y es preciso «tomar muy de

veras el vivir», que decía Baltasar Gracián, lo que supone hacernos cargo de las circunstancias que son detonantes de la experiencia de estrés, tomar cartas en el asunto, exponernos a ellas y confrontarnos con ellas directa y responsablemente. Si la presión, el peso y la tensión del estrés son parte de la naturaleza y de la vida, también lo son las acciones que se enfrentan eficazmente a la presión y que hacen contrapeso, el esfuerzo por controlar la situación y llevar las riendas, aunque a veces dichas riendas se nos van de las manos, como le ocurrió a Juan. ¿Cómo hacernos cargo de los pequeños inconvenientes de cada día y también de los cambios que nos exigen un mayor esfuerzo? ¿Cómo equilibrar la balanza de los pesos y de las cargas con el contrapeso de nuestra resistencia, sabiendo que somos vulnerables también? Ya que nos pasan tantas cosas que nos activan y nos estresan, ¿cómo hacer con nuestras obras que pasen cosas que den sentido a la vida? Si la vida, como dice el título del libro, nos da limones, ¿cómo hacer limonada con ellos cuando el estrés nos la complica, o nos la amarga?

Un amplio programa para responder a muchas preguntas

Desde ahora hasta el final de libro, veremos de qué manera podemos responder a tantas preguntas, hacernos cargo de las circunstancias estresantes, tomar las riendas. Unas veces será *exponiéndonos directamente* a las fuentes de estrés, como veremos en este mismo capítulo. Otras veces será *exponiéndonos a las emociones, a los recuerdos dolorosos, a los pensamientos obsesivos* que nos atormenten y a las sensaciones de tensión y de desasosiego, como veremos en los capítulos 4 y 5. Será a veces haciendo *cambios en las relaciones interpersonales*, como veremos en el capítulo 6. En el capítulo 7 serán los *cambios en el ambiente y en los comportamientos y estilos de vida* los que nos permitirán reducir la tensión, a lo que contribuirán también en el capítulo 8 las *técnicas de respiración y relajación*.

Encender la vela en lugar de lamentar la oscuridad: un ejercicio de autodeterminación

Vivir es elegir y decidir. Afrontar el estrés es una encrucijada en la que hemos de elegir también entre dos opciones y tomar la decisión correspondiente. Una es seguir padeciendo y lamentando la presión del estrés y sus efectos en la vida y en la salud. La otra es salir del atolladero en el que tal vez estamos metidos y hacer algo para cambiar la situación, reagrupar energías y tomar parte activa en un afrontamiento efectivo, ir a beber al lago sin poner el miedo como pretexto, «construir un molino de viento», que decíamos en la Introducción, «encender la vela en lugar de lamentar la oscuridad», que dice el proverbio. La decisión de encarar la situación es un *ejercicio de autodeterminación* que comporta asumir el gobierno de la propia vida, ser dueño de uno mismo y del propio destino, reivindicar, si cabe con más fuerza, el valor de la propia dignidad. Es una decisión que puedo afianzar con *monólogos de carácter autoafirmativo*.



«Lo que me ha ocurrido ha sido duro, pero ahora soy yo quien decide, ahora sé cómo puedo relacionarme con personas dignas de confianza y cómo puedo evitar que me dañen», decía Isabel cuando decidió no seguir doblegándose a la situación de maltrato que había padecido durante varios años. «El miedo ya no es un pretexto para hacer lo que he decidido hacer; en cuanto me he puesto a hacerlo, el miedo se ha desvanecido», confesaba Luisa cuando decidió no seguir conformándose con sus crisis de ansiedad. «Sé que el pasado no lo puedo cambiar, y que lo que he perdido ya no vuelve, pero ahora tengo en mis manos el logro de muchos objetivos importantes», afirmaba Emilio mientras seguía afrontando las secuelas de un divorcio traumático.

Cuando nos vemos así, tomando cartas en el asunto y llevando las riendas, nos sentimos menos víctimas pasivas de las fuentes de estrés, del miedo, de la ansiedad, y *se reducen los sentimientos de resignación e indefensión* que describíamos en el capítulo 1. Porque incluso en aquellos casos en que parece que ya no hay nada que hacer, que no se ven resultados a pesar de los esfuerzos, que la suerte está echada y que todo está perdido, incluso entonces «ya sólo puedes ganar», como le decía Milton Erikson a una mujer que quería suicidarse y que finalmente desveló que la vida seguía teniendo interés y desistió de hacerlo. Si ya no hay nada que perder, puedo jugármelo todo.

Cuando encaramos la situación adversa y la asumimos como un *problema que puede ser resuelto*, desarrollamos, además, la competencia de la *resiliencia*, esa capacidad para afrontar activamente la adversidad, para sobreponerse y no sucumbir, para recuperarse de la experiencia dolorosa vivida y salir de ella incluso más fortalecidos que antes. Los resortes, como vimos en el capítulo 1, son un material resiliente, y tienen la propiedad de absorber energía cuando se les aplica una fuerza de deformación, y de liberarla cuando se les quita la carga. No fue fácil para Isabel quitarse la carga y recuperarse de la experiencia dolorosa del maltrato, pero ahora se siente más fortalecida que antes: «siento que renacen y se liberan competencias personales que yo tenía desde niña y que habían quedado en el olvido, incluso anuladas en mi relación de pareja». Ahora dedica muchas horas a ayudar a otras mujeres a no resignarse, a afrontar y resolver el problema de la sumisión y de la dependencia, a ser también resilientes.

Ahora es el momento

«No esperes el momento oportuno, créalo», decía Bernard Shaw. El león de la fábula no veía nunca el momento oportuno de desterrar el miedo y poder ir a beber, le daba largas, lo postergaba. «Es que no estoy preparado», decía. Pero el momento oportuno no llegaba nunca; al contrario, el miedo se hacía cada vez mayor, cada vez estaba menos preparado. Por fin le dijeron: «Éste es el momento, el miedo no se te quitará mientras no encares la situación y vayas a beber, nunca estarás preparado antes de ir, sólo lo estarás después de haber ido». Fue a beber y el miedo, en efecto, se le quitó. ¿Podría ser éste también, mientras leo este libro, un buen momento para mí? La decisión de afrontar las fuentes de estrés puede marcar un punto de inflexión en mi historia personal. Puesto que el libro de los acontecimientos de mi historia está abierto por la mitad, si *hasta ahora* las cosas no han ido bien, *a partir de ahora* las cosas podrían ser distintas si yo hago este ejercicio de autodeterminación. «A partir de ahora, quiero seguir escribiendo mi biografía de forma distinta, aquello es cosa del pasado», confesaba Isabel. «Esperaba que algún día se me quitara la ansiedad que me producía exponerme en público para atreverme por fin a hacer las presentaciones, pero ese día no llegaba nunca, la ansiedad no se me quitaba, ha ido a más. A partir de ahora, no quiero seguir atrapada en este círculo vicioso», decía Teresa.

No voy a perder esta oportunidad

Desde el momento en que Copérnico, Giordano Bruno, Galileo y otros muchos se dieron cuenta de que era la Tierra la que giraba alrededor del Sol y no a la inversa, pudieron hacer enormes avances en su comprensión de la realidad. Hasta entonces, parecía que era el Sol el que giraba en torno a la Tierra, y todavía nos lo parece; de hecho seguimos diciendo que «el Sol sale y se pone, nace y muere». Pero ellos nos desvelaron otra perspectiva, no era lo que parecía, era otra cosa. Muchas experiencias de estrés son una realidad dura y difícil, pero quizá no sean sólo eso, quizá sean el envés de otra cosa, quizá el afrontamiento de la carga sea una oportunidad para que tome cuerpo una experiencia diferente en mi vida.



Conducía un arriero dos caballos. El uno, cargado de esponjas, caminaba ligero. El otro, cargado con sacos de sal, caminaba con más dificultad. Anda que te andarás, llegaron al vado de un río. El

arriero los empujó para que lo atravesaran. El caballo de las esponjas entró confiado en el río con ánimo de atravesarlo. El caballo de la sal, por el contrario, tuvo sus titubeos, incluso tropezó más de una vez y hubo de levantarse antes de proseguir la travesía. A medida que se iban zambullendo en el agua, empapáronse las esponjas y se hicieron tan pesadas que el caballo que las llevaba no pudo alcanzar la otra orilla y tuvo que ser auxiliado por el arriero para no perecer ahogado. Mientras tanto, a trancas y barrancas, cruzaba el caballo de los sacos de sal, y con tanta dificultad lo hacía, tanto tiempo consumía y tanta agua tomó, que la sal tuvo tiempo de disolverse y el caballo se vio aliviado de la pesada carga y pudo alcanzar la otra orilla por su propio pie.

El difícil afrontamiento del peso de la carga del maltrato supuso para Isabel un «giro copernicano» en su vida, aunque en un principio, como es lógico, mientras atravesaba «el vado del río», era el peso lo que ella más notaba a sus espaldas, y también en sus cefaleas, en su taquicardia, en sus sofocos. El tránsito del afrontamiento la alivió finalmente de la pesada carga y le permitió descubrir un horizonte diferente en «la otra orilla». A Elena le parecía que la gestión tenía que estar sustentada por fuerza en el rigor de los «debería» que elevaban los niveles de adrenalina y de cortisol y la agotaban a ella y a sus colaboradores. Pero tanto ella como Isabel se dijeron: «No voy a perder esta oportunidad». Y fue la comprobación por la experiencia, la «prueba de fuego» del afrontamiento activo y directo, atravesar cargada el vado del río, la estrategia que les permitió descubrir que las cosas podían ser de una manera.

Además, del peso que me suponen, ¿cuántas oportunidades encierran también para mí las cargas grandes o pequeñas que ahora me pesan?, ¿me están sugiriendo tal vez la necesidad de hacer algún cambio en mi vida personal, familiar o laboral para aliviar la carga?, ¿por qué no anticipar y preparar la perspectiva de lo que me puedo encontrar en «la otra orilla» si me atrevo a atravesar «el vado del río»? ¿me atrevo yo a decir también «no voy a perder esta oportunidad»?

Pasar a la acción para conocer

Julio estaba intrigado por conocer los secretos motivos de su obsesión, por qué la ansiedad se reducía al lavarse las manos, pero por qué volvía una y otra vez después del ritual. Luisa quería conocer por qué huía de la sirena de una ambulancia si el accidente de su primera crisis de ansiedad ya quedaba lejos en el tiempo. A Teresa le tenía perpleja por qué le producía tanta ansiedad exponer ante los demás temas que conocía de sobra. Los tres querían entender antes de pasar a la acción, antes de cruzar el río, pero los tres pudieron comprender mejor el enigma que los inquietaba cuando decidieron entrar en acción y cruzarlo, afrontar sus temores en lugar de seguir huyendo y evitando, porque «para conocer, es preciso actuar». Cuando Teresa comprobó cómo en su primera presentación en público la ansiedad se disipaba, comprendió mejor el mecanismo por el cual se hacía más intensa cada vez que la evitaba. Cuando Emilio se hizo cargo de las necesidades de sus hijos adolescentes, descubrió también por qué tal vez ellos, dolidos con su rigor de siempre, se habían puesto en su contra en el proceso de divorcio. ¿Por qué no empezar ya a tomar cartas en el asunto para descubrir los enigmas de mi miedo, de mi fobia, de mi ansiedad?, ¿por qué no ir ya a «beber al lago» para poder comprender mejor por qué me daba

miedo hasta ahora?, ¿por qué no cruzar ya el vado para comprobar qué hay en la otra orilla?, ¿por qué no encender la vela para comprender mejor por qué estaba oscura la estancia hasta ese momento?

Basarse en las competencias y habilidades personales

Cuando nos enfrentamos a las fuentes de estrés, no partimos de cero. Somos competentes en muchos ámbitos de la vida, y lo hemos llegado a ser a costa de atravesar muchos vados con las espaldas cargadas, hemos desplegado tenacidad y persistencia en muchas situaciones y hemos desarrollado habilidades personales y profesionales que nos han proporcionado fortaleza. Emilio se dio cuenta de esa fortaleza, de que había atravesado vados difíciles y había recorrido, como él prefería decir, «otras travesías del desierto» y era capaz de recorrer ahora también la de un divorcio traumático.

Tampoco yo parto de cero. Por eso, si decido hacerme cargo y tomar las riendas de un afrontamiento efectivo de la carga, me será bueno recordar mis habilidades y recursos, todos los «vados» difíciles que he atravesado ya en mi vida con buenos resultados. Revivir las experiencias pasadas en medio de la adversidad y las fortalezas mostradas me ayudará a mitigar el recuerdo de las vivencias negativas, a contrarrestar el sentimiento de indefensión con un sentimiento de dominio. La resistencia frente a las amenazas, la aceptación del apoyo emocional que se me brindó en aquel momento, compartir con otros la situación amenazante, la capacidad para organizar tiempos y tareas son otras tantas competencias personales que podrán desempeñar un papel importante en el proceso de afrontamiento que ahora tengo delante.

No es fácil hacerse cargo

Pero hacerse cargo y tomar las riendas no siempre es fácil, bien porque el peso de las fuentes de estrés es enorme o se prolonga durante mucho tiempo, a veces toda la vida, bien porque nuestra capacidad de contrapeso es insuficiente, porque el modo de enfrentarnos a ellas no es atinado o porque el afrontamiento tiene costes que no estamos dispuestos a asumir.

La inercia del pasado y la flexibilidad de los juncos

No sólo nos pesan las fuentes de estrés que afrontamos, sino también el pasado. «No todo el monte es orégano», le decimos a quien pretende seguir aplicando hábitos y estrategias aprendidos en el pasado a circunstancias presentes que tienen algún parecido pero que no son iguales, a quien se empeña en adoptar ante un problema soluciones que no han funcionado, a quien va «a piñón fijo», como solemos decir. Es como si alguien que ha aprendido a jugar bien al tenis de pista intenta transferir esas estrategias y la posición, la tensión y el movimiento del brazo al tenis de mesa. Lo

que es apropiado para el tenis de pista no lo es para el tenis de mesa. La inercia de lo aprendido antaño puede ser una oportunidad, pero también una interferencia, un obstáculo para seguir adelante.

Evitar salir de casa y exponerse a circunstancias en las que pudiera sentirse amenazada y experimentar ansiedad, escapar corriendo o agarrarse a la persona que le acompañaba eran estrategias que hasta ahora le habían permitido a Luisa sentirse segura, pero era una inercia que seguía aplicando rígidamente y que le estaba robando autonomía y restando flexibilidad para aprovechar oportunidades laborales y sociales. Desde que era una adolescente, Elena había oído insistentemente y con apremio aquellos «debes dar la talla, estar a la altura» que habían condicionado un estilo de conducta estricto e inflexible que quiso aplicar tal cual, «a piñón fijo», a la gestión, un terreno de juego que requería movimientos y habilidades distintos, mucha «cintura», flexibilidad para captar los matices de las diferentes perspectivas, de los diferentes objetivos, necesidades e intereses de las personas de la organización. Por eso, la aplicación inflexible de lo aprendido antaño fue una fuente de estrés para ella y para sus colaboradores. Luisa y Elena comprendieron finalmente que el afrontamiento de las fuentes de estrés requería remover la inercia del pasado y mostrar la *flexibilidad de los juncos* para adaptarse a las exigencias nuevas del momento actual.



La flexibilidad de los juncos

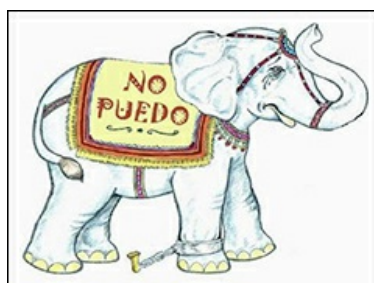
A la orilla de un río, un roble fue derribado por una tormenta y, arrastrado por la corriente, una de sus ramas se encontró con un junco crecido en un juncal cerca de la ribera. El impacto produjo un gran desconcierto en el roble, que no pudo evitar preguntarle al junco cómo había logrado mantenerse sano y salvo, en medio de una tempestad que, por su furia, incluso había sido capaz de arrancar de raíz un roble. «Yo logro mi seguridad —dijo el junco—, porque, en vez de permanecer inflexible, me adapto a las ráfagas del viento y por eso no sucumbo.»

Cuando Isabel se planteó una nueva vida en pareja, fue muy consciente de que era preciso no repetir la rutina del mismo silencio ante las faltas de consideración, de la misma resignación ante las ofensas, si no quería volver a sucumbir. Emilio tomó

conciencia de que no le iba a servir el «orden y mando» que él solía utilizar inflexiblemente para resolver los conflictos con su exmujer y con sus hijos, sino que necesitaba mucha flexibilidad y capacidad de negociación. Hemos aprendido a hablar el español con fluidez, pero ¿de qué nos serviría empeñarnos en hablarlo ante personas que lo desconocen totalmente? No nos entenderíamos. ¿Qué hábitos, qué rutinas, qué inercias aprendidos también en el pasado podrían ser una interferencia para resolver el problema que me está planteando ahora la experiencia de estrés?

No puedo

Además de hacernos inflexibles, la inercia del pasado también puede atarnos la cadena invisible de la convicción de nuestra incapacidad, como aquella cadena que ataba al elefante de Jorge Bucay.



Era un elefante de circo que, después de la función en la que había desplegado su fuerza descomunal, quedaba sujeto sólo por una cadena que atada una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo. Era obvio que con un ligero tirón podría haber arrancado la estaca y escapar, pero no lo hacía, permanecía allí inmóvil. Y es que, desde que era muy pequeño, había estado atado a una estaca parecida y de la que había intentado soltarse en vano porque sus fuerzas de entonces no le habían bastado, lo que le llevó a aceptar su impotencia y a resignarse. Y ahora, que sí podría soltarse, permanecía convencido de su impotencia y ya no la ponía a prueba. Decía «no puedo», y basta.

Como el pasado nos pesa, algunas experiencias del pasado que no teníamos fuerza para superar y algunas ataduras de las que no nos pudimos desatar pueden estar ahora manteniéndonos inmóviles y resignados ante las dificultades y haciéndonos repetir una y otra vez la letanía del monólogo «no puedo, no puedo, no puedo», que decía Luisa a menudo. Pero ¿por qué no poner a partir de ahora en cuestión esa letanía, por qué no romper la cadena pasando al afrontamiento? Es verdad que cambiar requiere hacer un esfuerzo y puedo decir «no tengo la fuerza necesaria para hacerlo». Pero ¿de qué me sirve insistir en la propia impotencia, qué resuelve?, ¿me da fuerza acaso?, ¿no es perder un poco el tiempo? En todo caso, puedo elegir entre seguir lamentando mi incapacidad o pasar a la acción para construirla o reconstruirla.

HUIR Y EVITAR: OPORTUNIDADES Y RIESGOS

La primera tentación del león fue huir y después estuvo todavía un tiempo evitando acercarse al lago. Si oímos «¡fuego!», una estrategia prudente es alejarnos.

Es prudente también evitar meternos en la jaula de un león o «en la boca del lobo». No cabe duda de que huir es una manera de hacerse cargo de las circunstancias que entrañan una amenaza o un peligro. Lo fue para el niño Alberto, que huía y evitaba a la ratita. Lo era para Julio, que evitaba la contaminación y se lavaba compulsivamente las manos en cuanto las creía «contaminadas». Huir y evitar cumplen la función inmediata de *proteger*nos y de preservarnos de amenazas y de daños potenciales, a la vez que alivian o hacen cesar el miedo, la ansiedad y el dolor, al menos a corto plazo. Estas consecuencias de la huida y la evitación son tan protectoras y tan valiosas para nuestra supervivencia y nuestro bienestar, que no es extraño que la huida y la evitación se potencien y sean más probables en lo sucesivo. Si lo que hicimos en ocasiones anteriores nos acarreó un castigo o una experiencia muy perturbadora o traumática, como el abuso, la humillación o el maltrato, no tiene nada de extraño que puestos ahora en circunstancias análogas sintamos el miedo y la ansiedad que experimentamos entonces y evitemos hacerlo de nuevo.

Apretar por si acaso: la evitación activa

La evitación no siempre supone alejarse. A veces puede consistir en contener activamente la amenaza y el peligro. Antonio había sido víctima de acoso por parte de otros compañeros del colegio. En sus intentos de defensa, solía apretar los puños para poder golpear a los atacantes, hacía amagos de morder con la boca, gestos de repulsa y movimientos de la cara hacia un lado con los que lograba a duras penas mantener alejados a los acosadores, en medio de la ansiedad, la taquicardia, los temblores y la sudoración. Como el acoso se repitió muchas veces, Antonio tuvo que practicar muchas veces todo ese ritual de movimientos defensivos, hasta el punto de que se convirtieron en un tic que mantenía todavía un año después del acoso. El tic se agudizaba al entrar en el colegio, donde, además, Antonio comenzaba a decirse monólogos que recordaban la experiencia traumática vivida y anticipaban otros posibles ataques, lo que incrementaba la ansiedad y los movimientos del tic. Las sensaciones propioceptivas de tensión procedentes de estos movimientos evocaban la experiencia de ataque y defensa vivida y hacían que los puños y la mandíbula se apretaran más todavía. Las burlas que suscitaban sus tics eran una fuente de estrés añadida. Muchos tics y movimientos que nos parecen raros pueden haberse iniciado en situaciones de estrés y siguen manifestándose a lo largo de la vida en circunstancias análogas que evocan el miedo, la ansiedad y el nerviosismo del momento en que se desencadenaron. Pueden ayudarnos a comprender la complejidad de estas vivencias humanas las experiencias que, a un nivel más simple, viven otras especies.

En una serie de experimentos con animales, Ralph Hefferline, de la Universidad de Columbia, comprobó que si el animal presionaba una palanca, la luz intensa del recinto se apagaba y de esa manera evitaba las molestias que le producía en sus ojos especialmente sensibles. El animal aprendió a mantener la palanca presionada durante 45 minutos sin soltarla ni una sola vez para evitar esa fuente de estrés. Después de los esfuerzos prolongados de presión, la tensión muscular se convertía a su vez en una experiencia tan molesta que el animal la evitaba soltando la palanca y corriendo por el recinto

durante unos segundos, pero inmediatamente después volvía a presionar la palanca para evitar la luz intensa. Posteriormente, se desconectó la luz y podía ahora moverse por el recinto sin recibir ningún estímulo nocivo. Algunas veces tocaba la palanca por casualidad y entonces la presionaba y quedaba como atrapado allí y, aunque hacía muchos movimientos incipientes de soltarla, parecía incapaz de hacerlo. El hecho de presionarla ahora rememoraba la situación vivida previamente en la que, si soltaba la palanca, aparecía la luz molesta. Es como si las sensaciones táctiles de tocar la palanca y las sensaciones procedentes de los músculos que hacían los incipientes movimientos de soltarla evocaran las reacciones que había vivido anteriormente, y eso le hacía seguir presionando para evitarlas.

Los inconvenientes de la evitación

Pero no siempre la evitación nos protege; también puede producirnos heridas y cicatrices. Atenazado por el miedo y evitando exponerse a los riesgos de la vida, Fernando Pessoa pudo decir: «llevo en mí las cicatrices de todas las batallas que evité librar». El escape y la evitación, a pesar de sus ventajas inmediatas y a corto plazo, pueden resultar también *acciones contraproducentes*, una solución a corto plazo que puede convertirse a la larga en parte del problema o en un problema añadido.

Una evitación que mantiene y agranda el problema

Con sus lavados compulsivos, Julio lograba evitar la contaminación que creía haber contraído y, además, aliviaba la ansiedad, pero esto hacía más probable cada vez el recurso al lavatorio de manos. Pero el alivio era algo transitorio, y era necesario estar evitando de manera continuada, lo cual le producía un gran desgaste personal. La asociación entre obsesiones y ansiedad se hacía más fuerte a medida que se producían las evitaciones, con lo cual aumentaba la probabilidad de nuevos lavados. En la fobia de Luisa concurrían la anticipación ansiosa de una posible crisis de ansiedad, la sobrevaloración de la probabilidad de que ocurriera y una constante alerta respecto a las circunstancias en que esas crisis pudieran surgir. Todo ello hacía que evitara salir sola y frecuentar lugares abiertos en los que pudiera ocurrir lo que tanto temía y de los que no pudiera escapar rápidamente o en los que no pudiera recibir ayuda. Con su evitación, se sentía segura, pero esa misma evitación era una solución a corto plazo, era más bien una parte del problema que seguía alimentando la ansiedad y las reacciones psicofisiológicas que desencadenaban más ansiedad todavía. Durante la evitación, sus monólogos («¡uf, menos mal que no he salido, menos mal que estabas tú y me pude agarrar de tu brazo, si no, no sé qué habría pasado!») magnificaban la amenaza y el peligro y justificaban más la evitación y sus «no puedo». Su evitación, por otra parte, estaba siendo reforzada por la atención y el apoyo recibido, lo que, a cambio, limitaba su independencia y su autonomía.

Una evitación que limita la vida

Recluirse en casa y evitar salir o viajar para no experimentar una posible crisis de ansiedad, como hacía Luisa, renunciar a encararse con decisiones importantes para no tener que asumir las consecuencias, no implicarse en relaciones íntimas para evitar el

riesgo posible de abandono son algunas de las acciones que pueden limitar la vida personal. Si debido a la huida y a la evitación dejamos de afrontar retos que podríamos encarar o a los que incluso antes hacíamos frente con éxito, se estrechará la base de sustentación sobre la que construimos la autoeficacia, la autoconfianza y la autoestima. La fobia de Alberto acabó con todos aquellos momentos de juego placentero con la ratita y limitó también sus contactos con numerosas circunstancias de su vida que estaban asociadas con su fobia. Julio acabó limitando muchas de sus actividades profesionales, lo que socavó su autoestima profesional. Luisa abandonó actividades de ocio y tiempo libre que antes disfrutaba y dijo no a muchas ofertas laborales, lo que afectó negativamente a su desarrollo profesional. La fobia a viajar en avión no tendrá repercusiones en la vida si nunca nos hemos movido de nuestro pueblo ni pensamos hacerlo, pero puede ser un serio inconveniente si nuestra actividad laboral nos obliga a hacerlo y, además, no tenemos muchas opciones de cambiar de trabajo.

Una evitación que añade más problemas

La primera intención de Emilio después del divorcio era evitar el contacto con sus hijos, aplazar indefinidamente el acercamiento y la asunción de los riesgos y oportunidades de la paternidad. Pero fue consciente de que esto le habría acarreado más problemas todavía. Carmen, una mujer para quien las relaciones afectivas eran una experiencia de estrés, se había hecho extremadamente cauta y evitaba, en medio de grandes dudas y de mucha ansiedad, las relaciones en las que podría volver a ser rechazada como lo había sido ya en otras ocasiones («me volverán a rechazar, no le intereso a nadie»). Atrapada en la evitación, eludía también la búsqueda de soluciones para sus dificultades en las relaciones íntimas, lo cual era un problema más. Teresa, que evitaba asumir la responsabilidad de hacer las presentaciones públicas, y que constataba cómo le resulta cada vez más difícil el afrontamiento, se atormentaba con su propia conducta de evitación y su incapacidad, porque le parecía un problema que decía muy poco de una profesional de su nivel («parece mentira que no sea capaz de encarar estas cosas»). Quien se asusta por todo y lo evita puede acabar siendo víctima de lo que le asusta y de la evitación.

PREPARARSE PARA EL AFRONTAMIENTO

Para saber qué contestar, es importante saber bien qué me están preguntando, y para saber cuál es la solución más apropiada, es preciso conocer cuál es el problema. Para poder encarar y resolver con eficacia las situaciones de estrés es conveniente conocer cómo son esas situaciones, qué es lo que me presiona y me tensa, qué es lo que me levanta dolor de cabeza, lo que me irrita, lo que me produce miedo y ansiedad.

Guía para identificar las fuentes de estrés

Para Ana y para Juan, no fue difícil identificar la fuente de estrés: el atasco era algo bien evidente. Pero muchas veces no nos resulta tan fácil identificar lo que nos ha levantado dolor de cabeza, lo que nos pone nerviosos o de mal humor. Ana se dio cuenta de lo que le estaba pasando, no negó que el atasco le estaba afectando, fue consciente de que se estaba poniendo tensa. Fue un primer paso en el proceso de afrontamiento. También a mí me puede ser útil dedicar un momento a escribir acerca de las *circunstancias que son para mí una fuente de estrés*, lo que me produce miedo, ansiedad, angustia, enfado o rabia, lo que trato de evitar. Escribir es una manera de exponerme a esas circunstancias y de tomar conciencia de ellas.

1. Identifico las circunstancias que son para mí una *fuentes de estrés*, y lo hago del modo más *específico y concreto* posible, «con pelos y señales», describiendo el «dónde» y el «cuándo».

Experimento estrés «cuando tengo que tocar algún objeto que creo ha estado en contacto con la autopsia y que puede haberse contaminado, y sobre todo cuando por cualquier circunstancia lo he tocado ya», «cuando me veo expuesto a tener que hacer una presentación en público», «cuando estoy en una reunión del departamento y pienso en todo momento que “debo dar la talla” con mis intervenciones y propuestas», «cuando veo que no puedo acabar la tarea en la fecha prevista», «cuando tengo que hacer una crítica a alguien del equipo», «cuando tengo que salir a la calle y me pongo a pensar que puedo sufrir una crisis de ansiedad», «cuando tengo que coger un avión para hacer un viaje por motivos de trabajo», «cuando estoy cuidando a mi madre enferma», «cuando llego a casa y veo todo revuelto y las camas sin hacer», «cuando alguien se me acerca con intención de entablar una relación estable conmigo», «cuando recuerdo la traumática relación de pareja que he vivido y sufrido», «cuando me piden algo que no quiero hacer y no me atrevo a decir que no», «cuando veo que no vamos a llegar a fin de mes».

2. Puedo registrar también con un número con qué *frecuencia* me veo expuesto a esas circunstancias: 5 indica «muy a menudo», y 1, «muy pocas veces».
3. Anoto también qué *pensamientos* tengo en esas situaciones, qué es lo que me digo a mí mismo en mis monólogos. «Me pongo a pensar que es ridículo tener este miedo», «me pongo a pensar que sería horrible que el avión tuviera que hacer un aterrizaje de emergencia», «pienso que si me implico en una relación, me van a acabar dejando como otras veces», «doy vueltas y más vueltas y no soy capaz de tomar la decisión».
4. Anoto el *impacto emocional*. «Siento verdadero pánico», «me da mucha rabia», «estoy de mal humor todo el día», «me enfado por cualquier demora».
5. Puedo tratar de graduar la *intensidad emocional* (de 0 a 10), lo cual me permitirá verificar los progresos que haré con mi afrontamiento. Teresa había

puesto inicialmente un 9 a la intensidad de la ansiedad que le producía tener que hacer una presentación en público, y cuando ya decidió afrontar la dificultad pudo anotar finalmente un 2, e incluso hubo presentaciones que le producían 0 ansiedad.

6. Anoto las *reacciones fisiológicas*. «Se me levanta dolor de cabeza», «me siento tenso, agarrotado», «se me hace un nudo en la garganta y no me sale lo que quiero decir», «las manos se me quedan congeladas», «el corazón se me pone a cien», «acabo agotada».
7. Anoto *lo que suelo hacer* en esas ocasiones. «Me pongo a lavar las manos», «compruebo una y otra vez la llave del gas, incluso me levanto de noche para comprobar que está bien cerrada», «me pongo furiosa cuando veo todo manga por hombro», «doy malas contestaciones a todo el mundo», «busco mil pretextos o le pido a otros que hagan la presentación», «me niego a salir si no se ofrece nadie a salir conmigo», «voy acelerado a todas parte, hablo a toda velocidad y meto prisa a todos», «echo horas y horas en el trabajo», «me tomo unas copas», «enciendo un pitillo tras otro».
8. Anoto las *consecuencias* de todo esto. «Después de lavarme las manos, la ansiedad baja mucho, pero al poco tiempo vuelve», «desorganizo los papeles y cometo numerosos errores que tengo que reparar después», «a las voces que doy me responden con más voces», «como no digo que no, me cargo de trabajo», «cada vez me siento más incapaz de salir sola».

Defino lo que tiene valor para mí, lo que da sentido a mi vida

La música es para muchos de nosotros un valor muy apreciable. Lo puede ser también la amistad, la fidelidad y la confianza mutua en las relaciones, el ejercicio físico, la salud, la responsabilidad en el trabajo, la sinceridad. Decimos entonces que valoramos la música, la amistad, la fidelidad, la salud, que le damos valor, que es algo valioso por su capacidad para satisfacer necesidades y resolver problemas personales y sociales. Los valores nos sirven como *criterio y guía de la conducta*. Hacemos sobre la conducta *juicios de valor* y la evaluamos como apropiada o no, coherente o incoherente, en la medida en que se ajuste o no a los valores. En esa misma medida, se hace merecedora de estima o desestima, de aprobación o desaprobación, de elogios o censuras. *Las obras con que desarrollamos nuestros valores dan sentido a nuestra vida*. Una vida valiosa es una vida que obedece a valores que nos importan. Cuando obramos de acuerdo con ellos, nos sentimos bien, aunque obrar así suponga un esfuerzo y sea doloroso. Emilio decidió afrontar la dura experiencia del divorcio y la difícil relación con sus hijos guiado por el gran valor que para él tenía la paternidad responsable, aun cuando eso le suponía renuncias. Luisa decidió hacer un cambio porque valoraba mucho la autonomía personal, que estaba siendo limitada por su fobia, a pesar de que eso suponía prescindir del apoyo que hasta ahora le habían brindado quienes le acompañaban en sus salidas. ¿Qué es lo que más me importa en este momento, qué valores quiero que den *sentido a mi vida*,

sabiendo que actuar en coherencia con los valores no siempre me va a resultar ni cómodo ni fácil, sobre todo cuando el estrés me la complica?



Defino dónde quiero llegar

*Por favor, ¿podría decirme el camino que debo tomar desde aquí? —preguntó Alicia.
—Eso depende en gran medida de dónde quieras llegar, dijo el Gato.
No me preocupa mucho a dónde —dijo Alicia.
En tal caso, poco importa el camino que tomes —respondió el Gato.*

LEWIS CARROLL
Alicia en el País de las Maravillas

Los valores se plasman como sueños, como aspiraciones, y para ponerlos en marcha los concretamos en *metas*, en *objetivos*. Los objetivos son resultados que se quieren conseguir, lugares donde quiero llegar. Los valores no se consiguen, *se realizan en nuestros objetivos y en nuestras acciones*. Un valor lo ponemos en marcha cuando actuamos, e inspira y da sentido al proceso, mientras que el objetivo lo logramos como resultado del proceso. Los objetivos pueden apuntar hacia direcciones y resultados que tienen valor, pero los valores son la fuerza que nos guía a la hora de establecer objetivos y trabajar para conseguirlos. Nos importa un determinado objetivo en la medida en que concreta un valor importante para nosotros. Puede que no hayamos llegado todavía a un objetivo, pero caminando hacia él ponemos en marcha el valor. Emilio no ha conseguido todavía el objetivo de aproximarse plenamente a sus hijos, pero está seguro de estar caminando en la buena dirección guiado por el valor de la paternidad responsable.

Guiado e inspirado por mis valores, también yo puedo definir mis objetivos. Defino objetivos *concretos, realistas, alcanzables*, sabiendo que las *metas a corto plazo* o próximas suscitan más el compromiso que las metas a largo plazo y que han de constituirse en *guías para la acción*. Además del objetivo más general de «recuperar la relación con mis hijos», Emilio formuló objetivos más concretos y específicos, como «pasar el próximo fin de semana juntos en un lugar que a ellos sé que les apetece». Defino objetivos para las rutas especialmente difíciles en las que la

experiencia de estrés me está creando una gran confusión porque no sé muy bien qué va a suceder y corro el riesgo de precipitarme y de «meter la pata», como me ha pasado otras veces, cuando la activación me pone a cien el corazón y noto que la respiración se agita y me sudan las manos, cuando alguien me provoca y estoy a punto de actuar «en caliente».

Voy conduciendo por una carretera estrecha, de curvas pronunciadas y al borde de un precipicio de profundos acantilados, una carretera difícil y peligrosa. De repente, se desata una fuerte tormenta. El cielo se oscurece y la lluvia es tan intensa que el limpiaparabrisas no da abasto para quitar el agua y no puedo ver con claridad lo que tengo delante. ¿Qué hago, piso el acelerador o piso el freno con cuidado, incluso me aparto como puedo de la calzada y espero a que escampe? De lo que haga depende que pueda llegar hasta la meta a la que me dirijo e incluso el objetivo de mi propia supervivencia.

Los objetivos serán una guía más efectiva si los expreso en *términos positivos*, es decir, si defino un *resultado que quiero alcanzar*, que si los defino como un resultado que no deseo («no seguir soportando esta ansiedad»). Los objetivos formulados como resultados que quiero alcanzar evocan, cuando los consigo, emociones más placenteras que los objetivos formulados como algo que quiero evitar. Teresa definió su objetivo como «lograr un estado de relajación y practicar la respiración abdominal en la primera presentación que voy a hacer para mantener la ansiedad en niveles bajos», más que como «no ponerme nerviosa». El primer objetivo le daba mejores pistas de lo que hacer y era un incentivo mayor.

DE LA HUIDA Y LA EVITACIÓN A LA EXPOSICIÓN Y LA APROXIMACIÓN

Uno de nosotros vivía cuando era niño en una casa con desván. Subir al desván solos y de noche nos producía miedo y evitábamos hacerlo. Teníamos, como muchos niños, miedo a la oscuridad. «¿A que no te atreves a subir?», nos decían, y cuando intentábamos responder al desafío, alguno de los hermanos nos asustaba, con lo que desistíamos. Pero un día aceptábamos el desafío, poníamos a prueba las suposiciones, las amenazas y los miedos, y entonces comprobábamos que allí no había ningún fantasma. A partir de ese momento, quedábamos fortalecidos para siempre, perdíamos el miedo y ya nada nos impedía subir al desván de día o de noche. Incluso lo convertíamos en un refugio para escondernos.

La exposición es una de las estrategias básicas de la vida, para subir al desván, para aprender a caminar, para amar, para vivir. Estuvimos estudiando durante varios días el código de la circulación y, además, un libro que explicaba con detalle el funcionamiento del motor, del embrague, del freno y del acelerador, el movimiento de la palanca del cambio y la posición correcta de las manos en el volante. Pero un día tuvimos que aceptar que si no nos poníamos al volante, jamás aprenderíamos a conducir. Había que exponerse a la práctica, a la acción, a los titubeos, a los nervios, al juego dialéctico de ensayos y errores.

En realidad, en las experiencias de estrés, la exposición se da ya desde los

primeros instantes. Cuando sonó el ruido fuerte a sus espaldas, Alberto reaccionó de inmediato. También lo hicieron Ana y Juan. También lo hicimos nosotros en cuanto oímos sonar el teléfono. Lo hacemos en todas las ocasiones de la vida en que queremos tomar noticia del mundo que nos rodea. No se estampan pasivamente en nosotros las fuentes de estrés, no nos limitamos a recibir sus señales aferentes activadoras, sino que, ya desde el nivel perceptivo visual y auditivo, las afrontamos de manera activa, tomamos posiciones ante ellas, respondemos con la *eferencia* de nuestras acciones, como ocurre con la *respuesta de orientación* (cuadro 3.1).

CUADRO 3.1

La respuesta de orientación y la habituación

En 1927, Iván Pavlov describía la *respuesta de orientación (RO)*, esa eferencia activa y exploratoria de la realidad que está habilitada por la función de activación del sistema reticular. Es un «¿qué es esto?» o un «¿qué pasa aquí?», como primera reacción ante un estímulo nuevo o de cierta *intensidad*. Incluye, entre otras, las conductas de volver los ojos y la cabeza hacia el estímulo y la interrupción de otras acciones que se estén realizando, así como un aumento del tono muscular, dilatación de la pupila, descenso inicial y breve de la frecuencia cardíaca, seguido de su aceleración, interrupción momentánea del ritmo respiratorio, y otros cambios. La RO *aumenta el poder de discernimiento* de los sistemas sensoriales, disminuye sus umbrales y los prepara para una *ajustada focalización* y una percepción y un análisis de la estimulación mejores. Por otra parte, la RO ante un estímulo distrae la atención hacia otros, por lo que tiene la propiedad de elevar el umbral de percepción del dolor al trasladar el foco de interés desde la estimulación nociceptiva hacia el estímulo nuevo. Cuando la estimulación es de gran intensidad, el RO se acompaña de *sobresalto*. Se sobresaltó Alberto, nos sobresaltamos nosotros al oír el teléfono, se sobresaltaba Julio cada vez que sus manos tocaban algún objeto «contaminado». La *exposición repetida* a un estímulo nuevo e inocuo al que inicialmente prestamos atención con respuestas de orientación determina *habituación*, más o menos duradera, por la que la RO va atenuándose conforme se presenta repetidamente el estímulo, hasta desaparecer totalmente tras varias presentaciones. La habituación nos permite *bloquear acciones* superfluas ante estímulos irrelevantes o repetidos que no requieren ni merecen nuestra atención.

El poder de las obras para atenuar y extinguir el miedo y la ansiedad

En todo caso, hay que reconocer que la exposición es una experiencia un tanto paradójica. Hasta ahora, huyendo y evitando, Teresa se sentía segura, protegida, al menos de manera inmediata. Y ahora se le dice que se sentirá más segura exponiéndose. Además, la de entonces era una seguridad frágil y efímera y a la larga se sentía más incapaz, más impotente, y ahora se le dice que exponiéndose se sentirá más capaz, más fuerte. La exposición, en efecto, pone de relieve el *poder*

transformador de las obras y de la acción directa para influir en las circunstancias y ejercer *un control efectivo* sobre ellas. La exposición nos empodera, nos hace sentir *más capaces*, como se sintió finalmente Teresa.

Otra paradoja más. Hasta ahora, para quitarse el miedo y la ansiedad, Luisa huía y evitaba, y ahora se le dice que los puede atenuar mejor exponiéndose y aproximándose. Hasta ahora, la ansiedad que al huir se erradicaba reaparecía, y ahora se le dice que exponiéndose a los espacios abiertos puede desaparecer definitivamente. Fue la exposición a los objetos «contaminados» la que redujo la ansiedad de Julio y sus rituales de lavado. Como le ocurrió al león, nuestro miedo desaparece cuando nos enfrentamos a la fuente de los temores. La exposición facilita la *habitución a la situación temida* y de este modo se extinguen el miedo y la ansiedad, se modera la activación fisiológica y pierde fuerza el impulso a escapar y a evitar. La primera vez que Luisa decidió salir sola a un pequeño mercado cercano a su casa sintió tanta ansiedad, tanta taquicardia y tantas dificultades respiratorias que se alarmó y comenzó a decirse «me va a dar un infarto, me voy a caer redonda», lo cual acentuaba más todavía su ansiedad y su taquicardia. Pero el infarto no se produjo ni se desmayó, y además su ansiedad se fue reduciendo a medida que pasaba el tiempo.

El miedo y la ansiedad ya no son una excusa

Al exponerse, Julio, Luisa y Teresa comprobaron que la causa de lo que les pasaba no eran en realidad el miedo y la ansiedad, porque, de hecho, se expusieron aun sintiendo miedo y ansiedad. Dejaron desde entonces de poner el pretexto: «como tengo miedo, no puedo encarar la situación, y mientras no se me quite, no seré capaz de hacerlo». Cuando decimos «lo haría, pero la ansiedad no me deja», como decía inicialmente Luisa, establecemos con el «pero» una contraposición entre sentir ansiedad y afrontar, como si para afrontar hubiera que combatir primero la ansiedad. En lugar de eso, Luisa aceptó el miedo y la ansiedad y afrontó la situación sin esperar a que desaparecieran, mostrando así que la evitación no va ligada necesariamente al miedo y que salir sola y sentir miedo y ansiedad son dos experiencias que pueden coexistir, que podía salir sola teniendo miedo y que, por añadidura, al salir sola el miedo y la ansiedad acababan desapareciendo. Tampoco Isabel se quedó atrapada en su combate contra los recuerdos dolorosos del maltrato sufrido como condición previa para seguir adelante en la vida. Por el contrario, fueron los cambios propiciados por la exposición y por su ejercicio de autodeterminación los que se convirtieron en la condición previa para modificar sus emociones, sus pensamientos y sus recuerdos.

Aferencias y eferencias conjugadas

Las aferencias con las que tomamos noticia de la realidad y nuestras eferencias activas están dialécticamente conjugadas. Por eso, desde los músculos tensos de Juan,

de Julio y de Antonio surgen, a su vez, *nuevas señales aferentes*, las que conocemos como *sensaciones propioceptivas*, y que evocan, en espiral, nuevos movimientos, recuerdos y pensamientos de otras experiencias anteriores y anticipaciones de lo que pueda volver a pasar. Todo ello se va conjugando, además, con las reacciones de todas nuestras vísceras, de las que parten las *sensaciones interoceptivas*, las que surgían del corazón de Juan o de Julio latiendo a más velocidad, de su sistema respiratorio más agitado o del sudor de sus glándulas sudoríparas. Eran las sensaciones propioceptivas e interoceptivas de Luisa las que se convertían en verdaderas fuentes de estrés que disparaban más todavía su ansiedad, la ponían al borde del pánico y la hacían huir de nuevo.

Dentro de esta espiral compleja se integran también los pensamientos o monólogos con los que nos hablamos a nosotros mismos durante el afrontamiento, lo que se decían Ana y Juan y lo que se decían Luisa y Julio, lo que a veces se denomina *evaluación cognitiva*. Estos pensamientos no son algo independiente y previo al afrontamiento. No es que Julio de pronto un día se levantara y sin venir a cuento se pusiera a decirse a sí mismo: «qué horrible, me estoy contaminando y voy a contaminar todo lo que toco», y fuera eso lo que le llevara a lavarse las manos. Porque, en ese caso, habría que preguntarse cómo es que llegó a decirse tal cosa, y no otra diferente. Y entonces tendríamos que remitirnos a lo que había pasado durante la autopsia y a todo el proceso vital desencadenado a partir de ahí y que le llevó a sentir una fuerte conmoción fisiológica y una intensa ansiedad, a los rituales del lavatorio de manos y por supuesto también a decirse a sí mismo lo que ahora se dice. Los pensamientos no están en el origen de su experiencia traumática; es en la experiencia traumática donde se originan y de la que son parte. Si la experiencia traumática fuera una cuestión derivada de lo que Julio se dice a sí mismo, con decirse otra cosa, asunto resuelto. Pero el caso es que Julio también se decía «todo esto es absurdo, es irracional», y eso, sin embargo, no cambiaba las cosas. Fue la experiencia de la exposición la que permitió cambiarlas.

LOS PROCEDIMIENTOS DE EXPOSICIÓN Y EL CAMBIO DE CONDUCTA

Si bien, como Alberto, podemos llegar a temer, a evitar y a huir de lo que hasta ahora era una fuente de experiencias placenteras, también, a la inversa, podemos aprender a exponernos y a aproximarnos a circunstancias, como el desván oscuro, que hasta ahora eran una fuente de estrés que temíamos y evitábamos y que ahora ni tememos ni evitamos. La exposición, en efecto, *transforma la experiencia de estrés* y hace nacer una *experiencia nueva* en la que el miedo y la ansiedad se extinguen, y la huida y la evitación dan paso a la aproximación. La exposición cambia las cosas, y si no hay exposición, no hay cambio. Esta transformación está en la base de los *procedimientos de exposición* que la psicología ha diseñado para el afrontamiento de las situaciones de estrés.

La exposición progresiva y las fobias de los niños

La nueva experiencia vital que promueve la exposición se produce más fácilmente si, además de la *exposición progresiva* a la situación estresante, ésta se asocia con otra circunstancia, la comida o el juego, que provoca emociones gratas que *contrarrestan el miedo y la ansiedad*, como le ocurrió al niño de año y medio del que nos habla Watson en un artículo de la Enciclopedia Británica.



El niño, en el momento de ver la pecera, dice «muerte». No importa con cuánta rapidez venga caminando, se detiene en el momento de estar a tres o tres metros y medio de la pecera. Si lo levanto por la fuerza y lo pongo ante ella, llora y trata de zafarse y huir. Mientras el pez no esté presente, mediante las palabras se puede lograr que el niño diga «pez bonito, pez no muere», pero muéstresele el animal y cae en las viejas reacciones. Pruébese otro método, tratar de avergonzarlo, de hacerle burla. Todos esos métodos resultan fútiles. Pero intentemos ahora un procedimiento sencillo: consígase una mesa de tres o cuatro metros de larga. En un extremo de ella sitúese al niño a la hora de comer y póngase la pecera en el otro, pero cubierta. En cuanto se le dé la comida al niño, quítese la cubierta de la pecera. Si ocurre alguna perturbación, alégrese la mesa y sitúe la pecera todavía más lejos, lo suficiente como para evitar toda conmoción. Repítase el procedimiento al día siguiente, pero poniendo la pecera progresivamente un poco más cerca. En cuatro o cinco sesiones la pecera estará cerca de la comida y no se presentará el menor asomo de perturbación. Mary Cover Jones, alumna de Watson, utilizó con buenos resultados un procedimiento similar al descrito por Watson con un niño de 3 años que experimentaba un intenso miedo a un conejo.



Nosotros hemos trabajado con grupos de padres de niños con miedo a la oscuridad que, mediante un interruptor regulador de la intensidad de la iluminación, iban disminuyendo día a día la intensidad de ésta para lograr aproximaciones progresivas a la oscuridad. Lo hacían de tal manera, que daban tiempo a que el niño se habituara sin muestras de ansiedad a cada intensidad antes de pasar a la siguiente. Los

padres acompañaban esos momentos de la noche con la narración de cuentos, con música o con relatos grabados de personajes de ficción conocidos de los niños que realizaban proezas y a los que los niños imitaban. Al día siguiente, la voz del personaje felicitaba al niño por haberse quedado dormido tranquilamente. Todos los niños, si bien con ritmos de progresión diferentes, lograron poder dormir con la luz de la habitación apagada y sin muestras de ansiedad. La experiencia placentera de quedarse dormidos escuchando relatos a media luz había desplazado a la experiencia traumática del miedo a la oscuridad. No se trataba sólo de la exposición y la habituación graduales. Era la creación de una experiencia nueva que empezaba a ocupar un lugar en la historia biográfica de los niños, con su nuevo impacto y significado. No era tan sólo dormir con menos luz, era pasar de vivir con temor a la oscuridad a vivir sin temerla.

Sensibilización, relajación y desensibilización: guía práctica

Si la exposición repetida a un estímulo inocuo determina habituación, la exposición repetida a un estímulo amenazante, peligroso o nocivo puede determinar la experiencia contraria de la *sensibilización* en la que la respuesta de orientación, en lugar de disminuir, como en la habituación, aumenta de intensidad. Ello ocurre cuando la exposición al estímulo amenazante es breve y se retira o desaparece sin que haya habido tiempo para que la ansiedad se haya extinguido. La reaparición de la amenaza hace reaparecer de nuevo la ansiedad. Pero la sensibilización se puede revertir con *desensibilización* en la medida en que las exposiciones sean lo *suficientemente duraderas* como para que se produzca la habituación y *la ansiedad se reduzca o desaparezca antes de que se retire o desaparezca la amenaza*. En todo caso, cuanto mayor es el nivel de activación, más tarda en aparecer la habituación. Por eso tardó mucho en aparecer en Julio y en Luisa y tuvieron que exponerse varias veces hasta que experimentaron que su activación, su alerta y su ansiedad disminuían. La duración y estabilidad de la habituación dependerán, entre otros factores, de la cantidad de exposiciones y de su duración. En principio, la *exposición espaciada en varias sesiones* da lugar a una habituación más duradera.

Mantenerse relajado ante lo que se teme

En los años cincuenta del siglo XX, Joseph Wolpe decidió utilizar la *relajación muscular* como uno de los componentes del procedimiento de exposición gradual que él denominó *desensibilización sistemática* y que tenía sus antecedentes en las experiencias que Watson y Andrew Salter habían realizado en años anteriores. Wolpe consideraba, de acuerdo con el principio de *inhibición recíproca*, que la ansiedad podía ser inhibida si ante el estímulo que la provocaba se inducía una *respuesta fisiológica antagónica como la relajación*. Venía a decir que no se puede estar a la vez ansioso y relajado. La clave sería, según él, *mantenerse relajado en presencia de un estímulo estresante*, sea que el estímulo ocurra *en la realidad o en vivo*, sea que ocurra tan sólo *en la imaginación*. Suponía Wolpe que de este modo se debilitaba el vínculo entre la situación estresante y la ansiedad. Pero lo que en realidad puede ocurrir es que, aun sin debilitarse ese vínculo, al asociar la relajación con la situación de estrés se crea un vínculo entre ambas. A partir de ese momento, es más probable que la presentación del estímulo estresante evoque relajación y no ansiedad. Además,

la exposición favorece el proceso de habituación.

En todo caso, lo que sí parece ser clave es *la propia exposición* que tiene lugar durante el proceso de desensibilización. La relajación previa y la desactivación de la activación fisiológica, del miedo y de la ansiedad pueden *facilitar la exposición*, pero no serían la condición imprescindible para que ésta se produzca y sea efectiva. De hecho, Julio, Luisa y Teresa hicieron la exposición sintiendo un cierto grado de activación, de miedo y de ansiedad. Por otra parte, a medida que el proceso de desensibilización avanza, las conductas de exposición y de aproximación, sobre todo cuando el contacto se hace en vivo, se van fortaleciendo como *conductas alternativas a la huida y la evitación* porque resultan más útiles para avanzar hacia los objetivos y valores que importan, porque valen más la pena, porque compensan más. A Julio, a Luisa y a Teresa les compensó dar el paso, aventurarse fuera de la seguridad y la dependencia que les deparaban la huida y la evitación y encarar la realidad que les daba miedo.

En los años setenta del pasado siglo se realizó en la Universidad de Vermont un proyecto de investigación con personas que experimentaban fuertes fobias a salir y a viajar solos y a las aglomeraciones. El proyecto mostró que la exposición en pasos graduales a las situaciones fóbicas que no estaba precedida de relajación y que tenía como resultado la información proporcionada a medida que se iban haciendo progresos y el reconocimiento social y el autoelogio por esos progresos fue efectiva para la superación de la fobia. Como consecuencia de los cambios logrados en la exposición, también se redujeron el miedo y la ansiedad. Actuar de otro modo fue un camino para llegar a sentir de otro modo.

Primera etapa de la desensibilización: promover experiencias alternativas

Si yo decido también afrontar mis miedos grandes o pequeños, la primera etapa del procedimiento de desensibilización es el *entrenamiento en relajación*, que puedo realizar siguiendo la guía que se describe en el capítulo 8. Pero son muchas otras las posibles experiencias alternativas en las que puedo *focalizar la atención* y con las que puedo contrarrestar el miedo y la ansiedad. En algunos casos, me puede bastar la práctica de la respiración abdominal, que se comenta también en el capítulo 8. La comida, la actividad sexual, alguna de las actividades placenteras que se describen en el capítulo 7 en el apartado *Entrar en el jardín y buscarse un amante*, el sentido del humor y la risa son otras tantas experiencias que puedo asociar a las fuentes de estrés y que pueden promover respuestas alternativas al miedo y a la ansiedad.

Segunda etapa de la desensibilización: elaborar una lista de situaciones estresantes

Hasta el más largo camino empieza siempre con un paso. Para subir al desván y perder el miedo, nos parecía a veces muy osado subir el mismo día y de una vez todas las escaleras, y entonces optábamos por una aproximación gradual. Hoy subíamos tan sólo unas escaleras y el miedo y la ansiedad eran tolerables. Mientras subíamos, solíamos cantar, nos decíamos a nosotros mismos palabras de aliento o le decíamos a los demás: «¿ves como no tengo miedo?». Al día siguiente, subíamos hasta la mitad. Otro día ya nos acercábamos hasta la puerta, e incluso hacíamos gestos burlones

hacia el supuesto fantasma que habitaba en el desván, lo cual nos envalentonaba. Finalmente, un día entrábamos en el desván y notábamos que el miedo era menor que el que nos producía inicialmente. El afrontamiento de las situaciones de estrés puede verse facilitado también si se efectúa con *pasos pequeños o por etapas*. La práctica progresiva supone afrontar primero situaciones que me resulten fáciles y poco amenazantes para exponerme progresivamente a otras más difíciles. Las tareas siguientes me ayudarán a preparar esta práctica progresiva.

1. *Identifico y defino la situación* que me supone una fuente de estrés y que me provoca ansiedad. La defino de una manera concreta y específica. Teresa identificó la situación como «me produce mucha ansiedad tener que hacer presentaciones en público y el solo hecho de pensarlo».
2. Descompongo la situación en varias *situaciones parciales* y las ordeno en una *lista* desde la que menos ansiedad me produce hasta la que me produce más, a modo de *etapas* que yo voy a ir recorriendo en mi aproximación progresiva.

Teresa descompuso la situación y confeccionó una lista en la que la tarea que le ofrecía menos dificultad y le producía menos ansiedad era escribir la presentación en su ordenador en casa. En el termómetro de la ansiedad, en el que el valor 0 se corresponde con la ausencia de ansiedad, y el valor 100 con el grado máximo, a esa tarea le asignó un valor de 20. Simular ella sola la presentación a un público imaginario mirando las diapositivas en la pantalla del ordenador le producía una ansiedad de 30. Hacer la presentación en casa ante su marido y sus hijos puntuaba como 40. Hacerla ante dos compañeros en su despacho puntuaba como 50, ante un grupo más numeroso, como 60, ante todo el equipo del departamento, como 80, y ante un pleno del personal técnico de toda la organización, como 90. El máximo grado de ansiedad era asignado a la presentación ante una organización externa colaboradora de la suya y puntuaba como 100.

Carlos, un ejecutivo que tenía fobia a viajar en avión («las turbulencias pueden hacer caer el avión o hacer que estalle en el aire»), elaboró una lista de situaciones que incluían, en orden creciente en el termómetro de la ansiedad, ver películas de aviones, la preparación del viaje en la oficina, los contactos telefónicos con las personas a las que habría de visitar en la ciudad de destino, la compra del billete, el viaje al aeropuerto, la espera, la facturación, el embarque, el cierre de las puertas, estar sentado con el cinturón de seguridad abrochado, las instrucciones de seguridad, el despegue, las turbulencias, el aterrizaje y la salida del avión para ir hasta la sala de llegadas.

La lista que elaboró Rosa, a la que provocaba ansiedad la extracción de sangre, incluía estar en la sala de espera, ver cómo otra persona sale con el brazo desnudo sujetándose el algodón, estar en la sala de extracción, observar cómo la enfermera extrae la jeringuilla, le pone la goma en el antebrazo y le palpa la vena para identificar el punto donde inyectar la

aguja, le frota con alcohol y acerca la aguja a la vena, introduce la aguja en la vena y la sangre va entrando en la jeringuilla.

Tercera etapa de la desensibilización: practicar la aproximación progresiva

1. En el momento en que decido experimentar la primera etapa de la exposición, trato de conseguir un *estado de relajación* y de *practicar la respiración abdominal*, siguiendo las indicaciones del capítulo 8.
2. Estando relajado, *me expongo a la situación* de la lista que me provoca menos ansiedad.
3. Me detengo en esta primera etapa el *tiempo suficiente* para asegurarme de que la experimento relajado y sin ansiedad. Sólo entonces, paso a la siguiente situación de la lista.
4. En cada una de las etapas, puedo asociar el estado de relajación a *situaciones imaginarias de carácter comfortable y placentero*.
5. A medida que progreso en las etapas de la exposición, me digo a mí mismo *monólogos de autoelogio* que expresen la satisfacción por lo que voy logrando: «Esta situación me producía antes mucha ansiedad y ahora, en cambio, la puedo experimentar con calma y sin tensión».

Unos días antes de la presentación pública, Teresa comenzó un proceso regular, frecuente y gradual de afrontamiento empezando por la situación más fácil de la lista, que era preparar la exposición en su ordenador doméstico. Cada vez que se sentaba ante el ordenador, hacía un breve ejercicio de relajación, y mientras escribía, practicaba también la respiración abdominal. Cuando tenía dos o tres diapositivas preparadas, se ponía de pie, y mirando a la pantalla del ordenador, las exponía a un público imaginario, acompasando la narración con una respiración profunda y tranquila. Aficionada como era al té, tenía una taza siempre a mano, lo cual le infundía una sensación de confianza y de seguridad. En alguna de las diapositivas incluyó anécdotas, situaciones humorísticas y metáforas que a ella le producían placer y que sabía que iban a contribuir a distender mucho la situación el día de la presentación. El sentido del humor y ver el lado cómico del problema, incluso «reírse en la cara de su ansiedad», como ella decía, constituían una forma de tomárselo con cierta distancia. Reírse del miedo y de la ansiedad, reírse del fantasma, es una manera de vencerlo; el humor es rival del miedo. En una de las primeras diapositivas, incluyó la figura de una conferenciante que estaba nerviosa, lo que le permitió decir el día de la presentación: «ésa soy yo». En ensayos sucesivos fue completando todas las diapositivas de la presentación. Con la relajación, la respiración el té y el sentido del humor, se aseguraba de que cada uno de estos pasos estuviera desprovisto de miedo y de ansiedad, o de que, al menos, la ansiedad fuera tolerable, antes de pasar a ensayar la siguiente situación de la

lista. En días sucesivos, pasó a otra situación de la lista e hizo la presentación en casa a su marido y a sus hijos, que le aplaudían siempre al final y le hacía sugerencias útiles respecto al tono de voz, la postura y los gestos. Ella misma se autoelogiaba por los pasos exitosos que iba dando en una situación que hasta ahora había evitado. La aproximación progresiva a la experiencia de la presentación se iba viendo reforzada como conducta alternativa a la evitación, en la medida en que llegar a hacer la presentación era un objetivo muy valioso para ella. Fue muy importante el día en que ensayó la presentación en su despacho ante dos compañeros, un ensayo que hizo en varias ocasiones hasta asegurarse de que estaba relajada, su respiración era pausada y manifestaba un bajo nivel de ansiedad.

6. Si deseo enfrentarme a mis miedos, he de ser *perseverante* en la práctica de la desensibilización.
7. Completaré el proceso de desensibilización cuando logre mantenerme relajado ante la situación de la lista que antes me provocaba el mayor nivel de ansiedad, sin que ésta aparezca y sin poner en práctica las conductas de escape y de evitación.

La inundación o cómo superar el miedo a las tormentas y a más cosas

Cuando subíamos al desván en un arranque de valentía sin aproximaciones progresivas, era como si nos inundáramos de repente de la situación que temíamos y nos inundáramos de miedo. Era una estrategia que daba muy buen resultado y, además, ahorra mucho tiempo. Se resolvía el problema de golpe. En el procedimiento que los psicólogos llaman *inundación* o *inmersión*, no se produce una aproximación gradual ni se trata de reducir la activación y la ansiedad previamente a la exposición, sino que la persona se expone *de lleno y de manera prolongada* a la situación temida, se sumerge en ella, sin realizar durante ese tiempo ninguna conducta de escape o de evitación.



En el capítulo 1, conocimos a Sergio, un niño para el que las tormentas eran una fuente de estrés. Pasado el tiempo, un buen día salió a caminar por el campo en compañía de su pareja y de unos amigos. En plena caminata, se desató una fuerte tormenta que sus compañeros disfrutaron haciendo comentarios entusiastas y «cantando bajo la lluvia». Metido en la situación, y sin posibilidad de protegerse como tenía por costumbre, vio la ocasión de poner a prueba y desmentir aquella relación

entre tormenta, miedo y escape que él había aprendido. La verdad es que tuvo la tentación de huir hacia el coche y protegerse dentro, pero no lo hizo. Pasados los primeros momentos con cierto nivel de ansiedad, acabó cantando él también bajo la lluvia. La tormenta había dejado de ser una fuente de estrés y de ansiedad para convertirse en una experiencia gozosa. Había practicado la inundación sin saberlo.

También Julio decidió practicar la inundación en nuestra compañía después de haber tocado varios objetos que hasta la fecha desencadenaban su ansiedad y precipitaban su ritual de lavado de manos. Al principio, con las manos «contaminadas», su corazón y su respiración se aceleraron y experimentó una ansiedad elevada, pero el nivel de ansiedad fue disminuyendo sensiblemente durante los cuarenta y cinco minutos que estuvo inmerso en la situación. Al exponerse a sus manos «contaminadas» y a sus pensamientos obsesivos sin escapar y poniendo un «stop» a la liberación de sus lavados, pudo comprobar que no ocurría ninguna de las catástrofes temidas, que su ansiedad se reducía y que sus monólogos obsesionados con la «contaminación» no eran órdenes que hubiera que obedecer de manera sumisa. La huida precipitada hacia la liberación efímera del ritual le había impedido hasta entonces dejarse estar y probar a partir de ahora esta otra liberación más definitiva.

Habíamos preparado la sesión de exposición hablando acerca de su problema, del sufrimiento que hasta ahora le había acarreado, de los valores que le importaban y del sentido de la exposición. Le habíamos advertido de la posibilidad de un aumento inicial de la ansiedad y de la importancia de dejarse estar sin tratar de «arreglar las cosas» recurriendo al lavado de manos. Todo esto le ayudó a tomar la decisión de exponerse a la literalidad de sus obsesiones y de su fobia con la «prueba de la realidad».



No es combate, es una aceptación liberadora

En nuestros intentos por subir al desván, presentíamos que era muy importante que en cada una de las etapas que íbamos cubriendo en el avance nos mantuviéramos durante un tiempo firmes en el lugar hasta el que habíamos llegado, aun cuando sintiéramos un poco de miedo y de ansiedad, aunque nos temblaran un poco las piernas. Si abandonábamos corriendo el nivel alcanzado, al día siguiente nos era más difícil ascender hasta ese nivel, nos sensibilizábamos y la ansiedad era mayor que el día anterior.

La exposición nos depara una experiencia nueva que reduce la activación fisiológica y el miedo y la ansiedad, pero no es un combate directo contra el miedo y la ansiedad. Al contrario, comporta exponerse a la ansiedad y aceptarla, dejar que ocurra, incluso hacer que ocurra, como veremos en el capítulo 4. Aceptamos que el nivel de la activación y de la ansiedad suba hasta un *punto crítico* a partir del cual ya no se intensifica más, sino que empieza a descender. Este punto crítico está más allá, en tiempo e intensidad, del punto en el que habitualmente la persona recurre a alguna conducta de escape o algún ritual, como los que realizaba Julio, que los iniciaba tan pronto como la ansiedad apenas se anunciaba, con lo cual no tenía la oportunidad de comprobar ese descenso. Pero cuando Julio decidió, con nuestro acompañamiento, exponerse, aceptó que la ansiedad llegara a su punto máximo sabiendo que no ocurriría ninguna catástrofe, sino que a partir de ese punto empezaría a actuar el proceso de habituación y la ansiedad descendería. Y eso fue lo que ocurrió. Aceptarla

y dejarla estar es, pues, también dejarla ir. Julio hizo una renuncia ardua a la seguridad de sus rituales, pero fue una renuncia liberadora. También fue liberadora la renuncia de Luisa a la seguridad que le reportaba «ponerse a salvo» con la huida y la evitación y con la compañía de los demás en los lugares que temía. Dos experiencias nuevas que enriquecían sus respectivas biografías.

Desensibilización imaginaria

Siempre que sea posible, es preferible encarar la desensibilización en vivo y en contacto directo con las situaciones estresantes, como hicieron Julio, Teresa y Luisa, o como ocurrió con el niño que temía al pez de la pecera o con los niños que tenían miedo a la oscuridad. Pero la exposición gradual en vivo y en directo puede plantear a veces dificultades. Si se trata de la fobia de Carlos a volar en avión, no será fácil hacer de forma repetida los ensayos reales de la compra de billetes, de los desplazamientos al aeropuerto, del embarque y de tantas otras situaciones que pueden suponer diferentes grados de ansiedad. No cabe duda de que, para empezar, resulta más fácil imaginar la situación temida que entrar en contacto con ella en la realidad. Por otra parte, hacer la exposición imaginaria puede ayudarme a someterme posteriormente a ella en la realidad, aunque ser capaz de mantener la relajación mientras me imagino una situación estresante no siempre me asegura que ocurrirá así en la situación real.

En todo caso, la exposición progresiva la puedo hacer *imaginando* durante varios segundos todas y cada una de las situaciones de la lista de la forma más concreta y vívida posible, «con pelos y señales», acompañándola de relajación, respiración abdominal, monólogos alentadores y otros recursos alternativos. De hecho, Teresa, a la vez que ensayaba practicando la presentación en vivo, también se imaginaba de manera anticipada la que haría ante los miembros de la organización colaboradora. Se imaginó también que algunas personas de la audiencia conversaban entre sí mientras ella hacía la presentación y que le hacían algunas preguntas al final de la exposición. Me aseguro de que puedo imaginar cada situación sin ansiedad y con calma antes de pasar a la siguiente. Una vez que he pasado por todas las etapas, puedo volver a hacer el recorrido completo para afianzar lo conseguido antes de exponerme a la situación temida en la realidad.

Me será útil practicar la exposición imaginaria en sesiones de aproximadamente 30 minutos, en unas condiciones análogas a las que se describen en el capítulo 8 para la relajación. Carlos, en cada una de las sesiones que practicó a lo largo de varios días, fue exponiéndose a dos o tres situaciones imaginadas en cada sesión. Mediante la relajación, la respiración, el sentido del humor y los monólogos alentadores, se aseguraba de poder estar ante cada situación con un nivel tolerable de ansiedad antes de pasar a la siguiente. Algunas de las situaciones las trabajó varias veces hasta asegurarse de que era capaz de imaginarlas relajado y sin ansiedad.

Exposición, imitación y modelado participativo

Al igual que se pueden aprender reacciones de ansiedad y conductas de escape y de evitación observando a quienes las muestran, como le ocurrió a Sergio, también se pueden extinguir esas mismas reacciones por *exposición a modelos* que se aproximan a las situaciones temidas, lo que en el capítulo 1 denominábamos *aprendizaje vicario* o por imitación. Tal como demostraron Albert Bandura y su equipo de la Universidad de Stanford, la exposición a modelos de la realidad y a modelos reales pero filmados, o a modelos de ficción en películas y cuentos, es efectiva para ayudar a los niños a superar sus miedos a los animales, a la oscuridad, al contacto social, a ir al dentista o a someterse a intervenciones médicas o quirúrgicas. En todo caso, la exposición a modelos de la realidad es más efectiva que la exposición a modelos filmados. Mary Cover Jones, la alumna de Watson que hemos citado más arriba, comprobó que las fobias de muchos niños a los animales podían superarse si se les exponía en directo o a través de películas a un grupo de niños y niñas que jugaba con el animal temido.



Nosotros conocimos a Pablo, un niño de 4 años que tenía una intensa fobia, acompañada de fuertes reacciones de ansiedad y llanto y de conductas de escape y de evitación, a un perro negro de la familia que le había tirado en dos ocasiones causándole un fuerte traumatismo. La fobia se había extendido a otros animales negros y, lo que preocupaba más a la familia, al pelo y a la barba negros de un hermano de su madre. En alguna ocasión en que éste intentó acercarse a Pablo, la reacción del niño fue de pánico, y a partir de entonces su fobia se agravó. Con unas breves indicaciones nuestras, los padres de Pablo supieron ayudarlo a superar su fobia. Por una parte, promovieron acercamientos graduales del perro mientras Pablo estaba comiendo o jugando. Por otra parte, le mostraron a Pablo vídeos en los que sus primos, hijos del hermano de su madre, y también éste, jugaban con el perro. Después de varios acercamientos graduales y de varias exposiciones a los vídeos, un día que estaban en el patio de la casa jugando sus primos y su tío con el perro, dando muestras de estar pasándolo bomba, Pablo, después de algún titubeo, se unió al grupo y participó con sus primos y su tío en el juego con el animal.

En el caso de Pablo, no sólo se hizo una exposición progresiva al modelo de actuación de sus primos y de su tío jugando con el perro, sino que hubo, además, una *aproximación real* de Pablo a los modelos y una participación en lo que ellos hacían, lo que se denomina *modelado participativo*, que resulta ser más efectivo que la sola observación del modelo. El hecho de que los modelos observados se lo pasen bien y obtengan *satisfacciones y otros beneficios* con la conducta de aproximación a los animales y objetos que evocan en los niños miedo y ansiedad es un poderoso incentivo para que éstos acaben dando el paso de la aproximación. Si el perro con el

que jugaban los primos de Pablo les hubiera tirado o mordido, Pablo no estaría tentado de aproximarse en absoluto. A su vez, los resultados logrados por los niños al imitar a los modelos consolidan la aproximación y la extinción del miedo y la ansiedad.

Guía práctica para la exposición a los hábitos nerviosos y a los tics

Las acciones con las que nos exponemos a las fuentes de estrés nos juegan a veces malas pasadas porque se convierten ellas mismas en fuentes de estrés, como ocurrió con los movimientos de defensa de Antonio, que le ocasionaron contracturas musculares que se consolidaron como tics persistentes. Otras veces vivimos la experiencia de estrés con un alto nivel de tensión y de ansiedad y mostramos también en ella acciones o «hábitos nerviosos» que pueden crearnos importantes inconvenientes en la vida diaria y ser, a su vez, fuente de preocupación y de más ansiedad. «Me muero de vergüenza cuando me ven las uñas, se ríen de mí», dice Raquel, que se las muerde «cuando está de los nervios».

Morderse las uñas (onicofagia), raer con la uña del pulgar las uñas de los otros dedos, arrancarse mechones de pelo (tricotilomanía) hasta hacerse calvas o las cejas, las pestañas, la barba o el bigote, parpadeo rápido, movimientos musculares compulsivos y persistentes (tics) de la cabeza a un lado o hacia atrás, de los hombros y de otras partes del cuerpo, morderse el interior de las mejillas, carraspeo, tos nerviosa, tamborilear con los dedos encima de la mesa o golpear con el pie en el suelo, y otras acciones que frecuentemente se denominan «manías».

Muchas de estas conductas se iniciaron en el curso de la vida sin estar asociadas a una experiencia de estrés, sino por imitación de otra persona o por otras causas, pero ahora se agudizan en situaciones de estrés. Suelen ser persistentes y resultan difíciles de controlar, entre otras razones porque normalmente están *asociadas a otras conductas* del día a día, como hablar, escuchar, leer, ver la televisión o conducir, y, además, se realizan de una manera automática y casi sin darnos cuenta. En muchos casos, las conductas asociadas las preceden en una *secuencia regular*.

El hábito de morderse las uñas y de arrancarse cabellos está habitualmente precedido del movimiento de alzar la mano y tocarse o rascarse la cara o la cabeza, frotarse el mentón, apoyar la cara o el mentón en la mano cuando se escribe o lee, acariciarse el cuello, la mandíbula, la barba o el bigote, alisarse el cabello, rascarse la cabeza o el rostro, u otros, después de lo cual la mano se desliza hacia la boca y comienza el mordisqueo, o se va hacia la barba o el pelo. El hábito de raerse las uñas puede estar precedido de mirarlas atentamente, acariciar su borde, enlazar las manos, rascarse con el borde de la uña, u otros.

Al menos de manera inmediata, la práctica de estos hábitos parece *reducir el nerviosismo y la ansiedad*, lo que los refuerza. La *atención social* prestada al hábito también desempeña un papel en su mantenimiento, en particular en el caso de los niños a los que los padres les prestan una gran atención a menudo acompañada de reproches cuando incurren en el hábito («deja esas uñas que vas a acabar con ellas») y mucha menos atención y reconocimiento cuando no incurren en él.

1. Anotar la frecuencia del hábito

Me será útil registrar durante unos días el *número de veces* que incurro en el hábito o con qué *frecuencia aproximada y en qué situaciones* lo realizo. Puesto que suelen ser hábitos que se nos pasan desapercibidos, el hecho de registrar la frecuencia es un modo de tomar conciencia de ellos y de interrumpir su automatismo y un primer paso para lograr controlarlos. Al comprobar que el hábito o el tic se produce *sólo en algunas situaciones* o que es más frecuente en ellas, me daré cuenta de que no es inevitable y que hay otras muchas circunstancias en las que no ocurre. Por otra parte, esto me permitirá *prepararme con antelación* antes de entrar en las situaciones en las que sí es probable que se produzca.

El parpadeo y la contracción brusca de los ojos ocurren con más frecuencia en situaciones en que los ojos están en tensión, como cuando se está leyendo o viendo la televisión o cuando se participa en una discusión. El hábito de morderse las uñas o de tirarse del pelo se da con mayor frecuencia en situaciones en las que las manos están desocupadas o cuando los brazos o las manos descansan sobre una mesa o el brazo de un sofá durante largos períodos. La frecuencia de los tics es mayor en situaciones de tensión o cuando uno es el centro de atención de un grupo y disminuye cuando se está realizando una actividad física o cuando se está relajado.

2. Prestar atención y tomar conciencia

Además del registro de la frecuencia, otra forma de tomar conciencia del hábito y de las conductas asociadas es *exponerme a él y realizarlo deliberadamente delante del espejo*, con lo que puedo comprobar cómo probablemente me ven los demás. También puedo realizar los movimientos del hábito *deliberada y lentamente*, centrando en él mi *atención consciente*, con lo que rompo su automatismo, descubro la secuencia de movimientos que lo componen y obtengo control sobre él. Para tomar conciencia de los hábitos, puedo pedir la colaboración de una persona de confianza que, sin presión y sin reproches, me advierta de que lo estoy haciendo para así poder detener la secuencia cuanto está en los inicios o interrumpirla si ya se ha iniciado. A esas mismas personas les informaré de los progresos que vaya realizando, lo que será seguramente una ocasión para que me expresen su interés y su aprecio por el control logrado, lo que, a su vez, me animará a proseguir.

3. Practicar la respiración profunda y la relajación

Aunque hay quien se muerde las uñas o se tira del pelo en momentos de relajación, con mucha frecuencia estos hábitos se producen o se intensifican en *situaciones de estrés, de tensión y de nerviosismo*, y en ese caso puedo reducir la tensión y la probabilidad del hábito practicando los hábitos alternativos de la *respiración profunda* y de la *relajación* que se describen en el capítulo 8.

En particular, en el caso de la llamada «*tos nerviosa*» y del *carraspeo*, además de la toma de líquidos para reducir la sequedad y las sensaciones de cosquilleo que habitualmente los precipitan, es útil mantener un *ritmo regular de respiración* sin dejar que se detenga el flujo de aire, lo cual previene

la tos, pues la tos y el carraspeo requieren pausas momentáneas de la respiración. La relajación será especialmente útil para contrarrestar el hábito de golpear con los dedos sobre la mesa o con el pie en el suelo que se presenta habitualmente en momentos de especial nerviosismo.

4. Realizar acciones incompatibles

Una vez que me he expuesto a mis hábitos y tics y he tomado conciencia de ellos, puedo decidir realizar conscientemente *acciones incompatibles* y mantenerlas durante dos o tres minutos sin obstaculizar la realización de las tareas habituales. Si el hábito se presenta durante esos tres minutos, mantengo la acción incompatible otros tres minutos.

Para la *onicofagia* y la *tricotilomanía*, la principal acción incompatible es *apretar fuerte el puño o agarrar un objeto a mano* (bolígrafo, las dos mitades del libro que estoy leyendo, los brazos del sofá en que estoy sentado, el bolso, el borde de la mesa, el tenedor, el muslo presionando suavemente) de forma natural. Si debo interrumpir la acción incompatible para hacer alguna otra cosa, como dar la mano, retomo después la acción incompatible hasta completar el tiempo previsto. Como acción incompatible puedo utilizar también, si ello es factible y lo puedo hacer con discreción, una lima para reparar y suavizar los daños que se han podido producir en las uñas al morderlas y, en su caso, la pintura con laca. Para la tricotilomanía, además de apretar el puño y agarrar un objeto, también puedo recurrir al alisado o peinado del cabello que ha podido quedar desarreglado en la realización del hábito. Apretar el puño o agarrar un objeto es también una acción incompatible con el golpeteo de los dedos sobre la mesa.

En el caso de los *tics*, la acción incompatible consistirá en *tensor los músculos opuestos al movimiento del tic* pero sin mover la parte del cuerpo controlada por ellos, lo que se denomina *contracción isométrica*. Si los tenso antes de un episodio previsto de tic, es más probable que lo pueda evitar. Si los tenso inmediatamente después de un episodio de tic, puedo prevenir nuevos episodios. Esta tensión fortalece estos músculos si realizo la acción incompatible varias veces al día y durante varios días o semanas, lo cual contribuirá a inhibir los movimientos del tic y a hacerlos menos probables.

En el caso del golpeteo del pie, la acción incompatible consistirá en presionar con el pie plano contra el suelo durante tres minutos. Si el tic consiste en echar la cabeza hacia atrás en un rápido movimiento brusco, el movimiento incompatible consiste en tensor los músculos flexores del cuello que hacen que la cabeza se incline hacia adelante, pero manteniendo en este caso la tensión durante tres minutos y de manera que la cabeza permanezca en posición vertical y el mentón retraído sobre el pecho hasta que cesen los movimientos del tic. Para practicar durante el día esta tensión, puedo presionar fuertemente el mentón contra una mano manteniendo la cabeza en la posición vertical.

La misma acción incompatible puede realizarse cuando el tic consiste en movimientos rápidos de la cabeza hacia un lado. Para practicar en este caso durante el día y en privado la acción incompatible, puede que sea necesario tensor isométricamente la cabeza hacia la posición central en la dirección contraria a la del movimiento del tic y sujetar entonces la mandíbula con la mano. Durante estas prácticas, después de mantener la tensión isométrica durante unos segundos, la relajo también durante unos segundos. Realizo esta secuencia de tensión-relajación durante unos minutos.

Cada vez que me doy cuenta de que estoy realizando el hábito o me lo hacen ver, pongo en práctica inmediatamente la acción incompatible para interrumpirlo. Tanto

mejor si la ponga en práctica cuando me descubro efectuando los movimientos previos asociados y cuando estoy en situaciones en las que sé que es probable la realización del hábito. Si detengo el movimiento asociado, es más probable que detenga también el hábito. Para facilitar la realización de las acciones incompatibles, me puedo ayudar con monólogos: «sé que en esta situación es probable que me muerda las uñas, así que voy a relajarme y a realizar la acción incompatible». Puedo ensayar las acciones incompatibles delante del espejo para adquirir práctica, de manera que lleguen a parecer naturales y no forzadas.

5. Saciarse o hartarse del tic

En el caso particular del *tic del parpadeo*, en lugar de tensar los músculos contrarios al cierre de los párpados, a algunas personas les resulta útil *practicar deliberadamente el tic de manera ininterrumpida* durante un tiempo, que variará en cada caso pero que ha de ser el suficiente como para sentir cansancio y, por así decirlo, «hartazgo» o saciedad del tic y deseo de interrumpirlo. Al llegar a este punto, en efecto se interrumpe y se experimentan con atención consciente las sensaciones de alivio y bienestar. Si pasados unos segundos o minutos vuelve a aparecer el deseo de reproducir el tic, se repite la práctica intensiva hasta quedar «harto» de nuevo. Esta práctica se puede hacer en privado dos o tres veces al día. La práctica deliberada del tic otorga un *sentido de control* sobre él que contrarresta la experiencia, a menudo frustrante, de una práctica involuntaria e incontrolada.

Cuando el tic se precipita por molestias debidas a la sequedad de los ojos, el uso de colirios apropiados puede prevenirlo. En el caso de los niños, y puesto que a menudo la atención de los padres intensifica el tic, es recomendable no hacerle caso cuando incurre en su práctica y sí, en cambio, cuando no lo hace: «estoy notando lo bien que consigues controlar el movimiento ese que hacías con los ojos».

6. Ensayar

Será muy útil *ensayar varias veces al día* las acciones incompatibles *imaginando que me encuentro en la situación* en la que habitualmente realizo el hábito o los movimientos del tic, lo cual hará más probable que las practique mejor cuando realmente se presente. Acompaño los ensayos con monólogos que describan lo que estoy haciendo y alentándome a seguir: «me imagino que estoy sentado frente al televisor, me llevo la mano a la cara, ahora toco los labios, pero ahora bajo la mano y aprieto el puño, sigo imaginando que miro de nuevo al televisor y ahora cojo la lima y la paso suavemente por las uñas...». Es más probable que realice los ensayos diarios si decido de antemano un momento y un lugar para realizarlos, lo cual subraya más todavía la experiencia de control.

LOS RESULTADOS DEL AFRONTAMIENTO

¡Qué maravilla si desde el primer intento los movimientos con los que impulsamos el balón hacia la canasta fueran acertados y continuaran siéndolo en lo sucesivo! Pero sabemos que la habilidad para encestar la hemos de ir adquiriendo a base de entrenamiento y de pruebas. Con nuestra capacidad de coordinación más o menos desarrollada, y basándonos en los aprendizajes adquiridos en situaciones parecidas, hacemos los primeros lanzamientos en dirección a la canasta. Si el balón se aparta mucho de la canasta, sentimos fastidio, y si la separación es muy grande, hasta abandonamos el intento. Pero si, con las correcciones y reajustes oportunos, el balón se aproxima a la canasta, la satisfacción sustituye al fastidio y en el próximo intento tratamos de repetir la posición y los movimientos de lanzamiento que nos dieron resultado. Cuando el balón entra en la canasta, el éxito hace más probable que sigamos tirando y que lo hagamos del mismo modo que nos dio buenos resultados, con lo cual vamos logrando progresivamente un mayor control de nuestras acciones. Nos guía esa sutil conjunción de aferencias y eferencias y de movimientos y de resultados, y el conocimiento de esos resultados en nuestros intentos de controlar nuestro aprendizaje. Si, además, con los puntos conseguidos con los aciertos nos jugamos una posible victoria, y la victoria acarrea una recompensa importante, entonces los aciertos adquieren mayor significado todavía.



Los resultados son, pues, una información esencial para aprender y mejorar. Si hiciéramos el entrenamiento con los ojos vendados, no sabríamos hacia dónde va el balón, si pasa cerca o lejos de la canasta, no podríamos disponer del conocimiento de los resultados y sólo daríamos «palos de ciego». También los resultados son un factor clave en el proceso de afrontamiento de las fuentes de estrés. Vistos los resultados de su afrontamiento, Ana se dijo a sí misma: «no ha estado nada mal». Ella fue tomando nota de las consecuencias que iban teniendo sus acciones de afrontamiento del atasco, comprobaba su eficacia y su control de la situación. Ella misma se ofreció resultados de elogio cuando la emergencia y la amenaza pasaron: «he podido con ello». Visto como había transcurrido su día y los daños que el atasco le había hecho, Juan se dijo: «me lo tengo que tomar de otra manera».

Reorganizar el afrontamiento a partir de los resultados

Lo que hacemos y las consecuencias de lo que hacemos en el curso del afrontamiento nos van informando, en efecto, de si ha valido la pena lo que hemos hecho, qué puede llegar a pasar la próxima vez, si conviene seguir actuando de la misma manera o si conviene hacer reajustes. Los resultados del afrontamiento hacen más o menos probable que volvamos a hacer lo mismo, lo cual tendrá también

consecuencias que volverán a determinar las acciones futuras, manteniendo así viva la espiral del afrontamiento y configurando nuestro estilo personal de afrontamiento futuro. Los avances progresivos, los arranques de valentía que mostrábamos en nuestro desafío a los fantasmas y el logro de la entrada definitiva en el desván eran la recompensa del afrontamiento. Los resultados de su exposición, de sus ejercicios de relajación y respiración, de sus ensayos, de su desensibilización progresiva y de su inmersión transformaron las experiencias de escape y de evitación de Julio, de Luisa y de Teresa en una experiencia de aproximación y de dominio, les fortalecieron personalmente y les otorgaron más valor todavía a los valores y a los objetivos que les habían guiado en el afrontamiento. Su afrontamiento tuvo también efectos reductores de la activación fisiológica y transformó el sentimiento de ansiedad en un sentimiento de satisfacción, y el sentimiento de indefensión e impotencia en un sentimiento de dominio y de esperanza realista. La exhibición ante los demás de los progresos realizados en el control de los hábitos nerviosos y los tics, mostrándoles, por ejemplo, las uñas bien crecidas y arregladas, precisamente en las situaciones que antes se evitaban o en las que se hacían intentos de ocultamiento, será un incentivo para mantener los logros alcanzados y aumentar mi sentido de eficacia personal.

En los experimentos de Jay Weiss a los que nos hemos referido en el capítulo 1, buena parte de los beneficios que aporta que los agentes estresantes sean predecibles y controlables en la disminución de la cantidad y gravedad de las úlceras gástricas dependen de los resultados inmediatos que los animales experimentales obtienen con sus acciones de control sobre los estímulos nocivos, más que del simple control en sí mismo. Poder escapar de esos estímulos o evitarlos es un resultado claramente ventajoso que, además, proporciona una información valiosa para acciones futuras. La ulceración aumenta cuando aumenta el número de intentos que el animal realiza para poder escapar de los estímulos nocivos, pero disminuye cuando esas acciones logran resultados efectivos. Si los animales indefensos realizan numerosos intentos de escape, desarrollarán úlceras debido a la falta de resultados; sin embargo, los animales que pueden controlar una situación de estrés e interrumpir tanto la señal de aviso como el estímulo nocivo, aun habiendo tenido que realizar muchas acciones de afrontamiento, se ven recompensados por los resultados relevantes que obtienen.

Los resultados logrados en la experiencia de estrés determinan, en efecto, lo que pensamos y decimos, y lo que nos decimos a nosotros mismos, sobre las fuentes de estrés. Son tan importantes, que lo que ahora pensamos puede ser muy distinto de lo que pensábamos, evaluábamos y decíamos inicialmente. Fue lo que le pasó a la zorra con las uvas. Vistos los resultados de sus intentos, y después de que «miró, saltó y anduvo en probaturas, y que vio lo imposible ya de fijo», que nos dice Samaniego, pensó: «no las quiero comer, no están maduras». Los resultados determinan también lo que pensamos y decimos sobre nosotros mismos y sobre nuestra capacidad, eficacia y control para el afrontamiento.

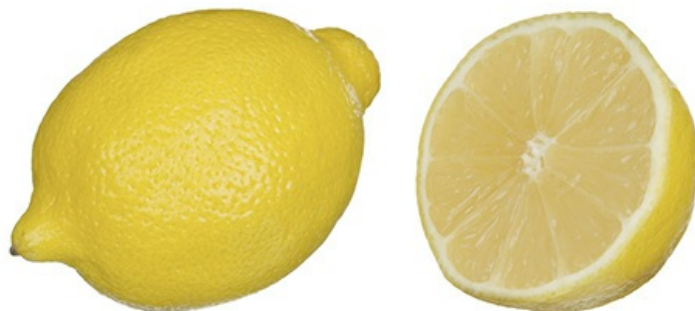
Elegir y decidir

Pero también los resultados sostienen las conductas de escape y de evitación que Julio, Luisa y Teresa habían practicado tanto tiempo. Escapar de una amenaza, de un peligro, de un daño o de un castigo tiene propiedades reforzadoras y liberadoras, como lo tiene encerrarse en la sala de estar durante la tormenta. Por eso les era difícil

dar marcha atrás, volver al lugar peligroso del que habían escapado y del que se habían podido librar. Pero era una liberación inmediata, a corto plazo, que, sin embargo, suponía una atadura que le limitaba la vida. Así como el lavado del día de la autopsia había librado a Julio de la suciedad del cadáver, el compulsivo lavado de manos que a partir de entonces realizaba cuando tocaba algunos de los objetos que habían adquirido poder contaminante tuvo también la consecuencia liberadora de limpiarle de esa contaminación y de reducir la ansiedad que le provocaba. Estas ventajas reforzaban el lavado de manos, que, de ser una conducta de liberación en lo inmediato, había pasado a convertirse en una auténtica atadura que tuvo repercusión en otros ámbitos de su vida. Permanecía en casa sin salir, se estaba «refugiando cada vez más en su problema», descuidaba el trabajo, reducía su participación en congresos y jornadas científicas a los que antes acudía, evitaba lugares y tareas en los que pudiera contaminarse, tenía conflicto con su pareja, que, aunque también trataba de animarle, se enfadaba por estas «manías», se percibía impotente ante su problema y sentía que todo se desmoronaba a su alrededor. También para Luisa era liberador a corto plazo evitar los lugares en los que podía sobrevenirle la crisis de ansiedad que tanto temía y poder contar con la protección que le deparaban los demás. Pero todo ello, a la larga, había limitado su autonomía y su libertad de movimientos y había restringido sus posibilidades y sus amistades.

Por eso todos ellos tuvieron que decir si optaban por la recompensa inmediata o por la liberación más definitiva. Y tomaron la decisión. ¿Me importa tomarla a mí también? Si lo hago, en el camino arduo de la decisión y del proceso de afrontamiento, y en el despliegue de las estrategias expuestas en este y en todos los demás capítulos del libro, será muy importante que me asegure de que lo que hago tenga resultados con valor y sentido para mí, aun cuando a corto plazo el cambio me acarree a veces costes y renunciaciones. Sea cual sea la estrategia de afrontamiento que decida practicar, prestaré siempre mucha atención a los resultados, grandes o pequeños, que vaya logrando, y me expresaré a mí mismo el reconocimiento por la decisión tomada y por los resultados obtenidos, pues esto me alentará a seguir adelante.

4. SI LA VIDA NOS DA LIMONES, HAGAMOS LIMONADA



El ácido cítrico de los limones nos produce acidez, pero no por eso los desdeñamos, porque con ellos podemos condimentar las comidas o hacer una sabrosa limonada. La experiencia de estrés se acompaña también de sensaciones ácidas, amargas, de recuerdos dolorosos que nos despiertan la ansiedad de la primera vez, de miedo, de angustia, de rabia, de ira, de pensamientos obsesivos, de sensaciones dolorosas, de todas esas experiencias que en el capítulo 1 llamábamos *privadas*. Podemos querer evitar su acidez, su amargura. Pero ¿por qué no acogerlas y convertirlas en un condimento del sentido de la vida?, ¿por qué no hacer con ellas limonada cuando la vida nos da limones en la experiencia de estrés?

«ES ESPANTOSO, NO QUIERO NI PENSARLO»: EVITAR PARA NO SUFRIR

«Te vas a aburrir, no vayas», nos dicen de una película, y evitamos ir a verla porque no queremos aburrirnos. Evitamos acudir a una reunión en la que sabemos por experiencia que nos vamos a encontrar a disgusto porque «fulano me pone de los nervios con lo que dice, me exaspera». Dejamos de acudir a lugares en los que tuvimos experiencias ingratas porque «no quiero recordar lo que allí pasé». Abandonamos relaciones en las cuales hemos vivido emociones desagradables porque «no quiero volver a sentirme humillado». Eludimos conversaciones o noticias sobre temas en los que «prefiero no pensar, bastante tengo con lo mío». Todos, en definitiva, tenemos pensamientos, recuerdos, emociones y sensaciones que forman parte de experiencias adversas, amargas, y que están coloreados con su significado desagradable. Se convierten así ellos mismos en estímulos desagradables que tratamos de evitar, de combatir, de olvidar. Esta evitación por sí misma puede no tener especiales consecuencias negativas ni impedirnos hacer lo que nos importa. Pero hay otras evitaciones que nos desasosiegan incluso más que aquello que

intentamos evitar, y nos deparan la experiencia frustrante de quien trata de huir de su propia sombra o intenta levantarse del suelo tirándose de los pelos.

«Evito expresar mis sentimientos en las relaciones porque temo ser rechazada; me gustaría no tener este miedo al rechazo; si se me quitara este miedo, podría establecer relaciones satisfactorias»: esto se lo hemos oído decir a Carmen, una mujer para quien las relaciones afectivas eran una experiencia de estrés, una fuente de miedo y de ansiedad. Hacía esfuerzos deliberados por evitar expresar sus afectos y las relaciones en las que podría ser rechazada, y esfuerzos por evitar también su miedo al rechazo, que ella consideraba «impropio de una mujer hecha y derecha». Algunas experiencias de rechazo vividas anteriormente le habían predispuesto a los comportamientos defensivos y los seguía manteniendo pasado el tiempo. Su evitación le proporcionaba un cierto sentido de control, pero a la vez le estaba limitando en sus relaciones interpersonales: «no quiero por nada del mundo volver a sentir la desilusión y el dolor que he sentido; por eso lo mejor es no volver a comprometerme con nadie, aunque esto tampoco me parece una buena decisión, me estoy anulando a mí misma». Es como si tuviera el corazón partido: «una parte de mí quiere una relación de intimidad, y otra me dice que una nueva relación va a acabar mal como las demás; no sé qué hacer, estoy hecha un lío».

«Quiero emborrachar mi corazón»: beber para olvidar

Hay amores locos, amores que hacen sufrir, «amores que matan». Una vez que los dejamos o los perdemos, los recordamos, pero intentamos no hacerlo porque solo recordarlos nos depara miedo, ansiedad, incluso ira, la misma que nos deparaban entonces. Y mientras tratamos de evitar el recuerdo, decimos nuestros monólogos: «sólo de pensarlo, me muero, no quiero ni pensarlo, me da verdadero pánico», «sufro al recordarlo, prefiero olvidar, recordarlo me hace sentir fatal». Algunas de estas cosas se decía Isabel, que quería olvidar su traumática relación de pareja, y Antonio, el adolescente víctima de acoso, y Emilio, que quería dejar de sentir la rabia que le producía el proceso de divorcio.



El mundo del tango es pródigo en situaciones de la vida en que podemos sentirnos tentados de huir de pensamientos, recuerdos y emociones que consideramos desagradables y dolorosos: «quiero emborrachar mi corazón para olvidar un loco amor, que más que amor es un sufrir». La copa de vino se convierte entonces en la «copa del olvido». Beber hasta emborracharse para disminuir el nivel de conciencia o para olvidar, para evitar la tristeza que produce la «cruel verdad» del abandono amoroso, para evitar el recuerdo y las emociones evocados por el amor que se fue, por el daño recibido, por el fracaso de proyectos largamente acariciados, por la experiencia traumática hace años vivida, cuyo recuerdo arrastramos tal vez desde la infancia y que ahora revivimos. Y de nuevo el tango: «si las copas traen consuelo, aquí estoy con mis desvelos para ahogarlos de una vez».

«Quítate eso de la cabeza, haz por olvidar»

«Deberías hacer algo para quitarte esa ansiedad», «no te lo tomes tan a la tremenda», «haz por olvidar», «piensa en otras cosas», «no deberías dejarte afectar de esa manera, debes sobreponerte», «no eres un bebé, ya eres mayor y no debes tener miedo» son recomendaciones que tal vez hemos recibido a lo largo de la vida. Son juicios sociales que establecen arbitrariamente qué experiencias privadas son «buenas» o «malas», condenan las calificadas como «malas», «insoportables», «infantiles», las hacen, en consecuencia, indeseables e instan a evitarlas y combatirlas. Incluso muchos profesionales se hacen portavoces y las incorporan a su práctica: «Le voy a dar algo para quitarle esa ansiedad». Son también las recomendaciones de las que se hace eco la reciente película *Inside out (Del revés)*, en la que se entabla una incesante lucha por evitar la tristeza con la que, sin embargo, fue necesario contar para un feliz desenlace. Cuando tomamos estas calificaciones al pie de la letra y nos las decimos en nuestros monólogos («es espantoso, no quiero ni pensarlo»), entonces la ansiedad o los recuerdos dolorosos ya no son sólo experiencias calificadas como «malas» o «insufribles», sino que «son» literalmente malas o insufribles y, en consecuencia, nos autocensuramos por vivirlas: «es impropio de mí tanto nerviosismo», «este recuerdo me hace daño, quiero olvidar». Si son malas, nos definen si las vivimos, y nos acusarán entonces tal vez diciéndonos: «eres muy emocional, muy sensible», «débil de carácter», «inmaduro», «muy ansioso». Nos harán creer, además, que estamos mal por vivirlas, que lo suyo es estar bien, y que sólo estaremos bien si nos las quitamos, como si fueran cosa de quita y pon.

El alivio de la evitación

Parecerá entonces de sentido común que, si son malas y nos hacen sentir mal, será bueno y deseable lo contrario, evitarlas, luchar contra ellas como se lucha contra todo lo malo, para sentirnos bien, al igual que hacemos cuando nos molesta una piedra en el zapato y nos la quitamos para sentir alivio. La evitación se convierte entonces en algo habitual en la medida en que alivia, al menos de manera inmediata.

Beber alcohol para tratar de borrar el tormento de una pérdida, darse el gusto de la comida para amortiguar los disgustos, hablar por los codos o enfrascarse en el trabajo para que «no me quede tiempo de pensar en la tontería que se me vienen a la cabeza», pasar horas y horas delante del televisor «para evadirme», que decía Isabel, autolesionarse para bloquear recuerdos traumáticos o amortiguar sentimientos de culpa, como llegaron a hacer Antonio y uno de los hijos de Emilio, utilizar estrategias para suprimir los pensamientos obsesivos, evitar asumir riesgos para no tener que experimentar una frustración posible, no expresar necesidades y deseos porque, como decía Carmen, «otras veces lo intenté y se burlaron de mis sentimientos», o porque «cuando los expresas, te haces vulnerable y abusan de ti».

La condena social y la autocensura recomiendan incluso recurrir a las pastillas para escapar del bajo estado de ánimo o reducir la ansiedad, dando a entender así que tener pensamientos y sentimientos «malos» o «insufribles» es como tener una

enfermedad. La evitación, de este modo, reafirma la literalidad: «si los evito es porque “son” insufribles; si no lo fueran, no los evitaría». Y entonces se instaure también el pretexto que ya conocemos: «no puedo hacerlo porque tengo miedo», «no vale la pena intentarlo porque volveré a fracasar como otras veces», «no puedo seguir adelante a menos que se me quite esta ansiedad».

«ME PASO EL DÍA LUCHANDO»: UN COMBATE AGOTADOR

Pero suele ocurrir que la autocensura y los intentos por desconectar de la ansiedad o de cualquier otra experiencia privada, por evitarla y combatirla, se convierten en un combate agotador y estéril, en una pesada carga, tan pesada como la piedra que Sísifo estaba condenado a subir una y otra vez.



Teresa era experta en los temas de calidad. Cabía esperar que fuera ella la que hiciera las presentaciones públicas de los planes de calidad en toda la organización y la que representara a ésta en los foros nacionales e internacionales sobre la materia. Pero lo de hablar en público «me da pavor, es superior a mí, me pasaba ya en la escuela y me siguió pasando en la universidad», como ella dice tratando de justificarse. Las presentaciones las encarga a otros compañeros que aceptan no de muy buen grado. Ella está convencida de que mostrar en presencia de los demás lo que se supone que sabe sobre calidad es exponerse a ser juzgada, a que piensen que «no es tanto como creíamos» y a perder prestigio y estatus. Esto es para ella una fuente de estrés de esas que en el capítulo 2 decíamos que aumentan mucho los niveles de cortisol porque afectan a objetivos personales importantes. Hasta ahora la ha afrontado evitándola, buscando mil pretextos. Pero Teresa sabe que esto le está restando ascendiente en la organización y disminuye sus posibilidades de promoción interna. Este dilema es una fuente de estrés adicional. Pero el miedo y «los nervios en el estómago» que siente cada vez que se presenta la ocasión tampoco le gustan, le parecen «una cobardía impropia de una profesional de mi nivel», y lucha lo indecible por quitárselos. Es un combate agotador. «Si no me diera tanto pavor, lo haría», dice, pero el ansioso día sin pavor nunca llega. Al contrario, parece que se aleja cada vez más.

¡Aguda espina dorada, quién te pudiera sentir!

*En el corazón tenía
la espina de una pasión;
logré arrancármela un día;
ya no siento el corazón [...].
Mi cantar vuelve a plañir:*

*Aguda espina dorada,
quién te pudiera sentir
en el corazón clavada.*

ANTONIO MACHADO

Amar comporta la posibilidad de dejar de amar o de que te dejen de amar, y eso es doloroso. Si no queremos llegar a probar la tristeza y el dolor del posible desamor, no amaremos nunca. Cuando queremos ir a lo seguro y evitar a toda costa el dolor y el sufrimiento que comporta el mismo hecho de vivir cada día, es probable que nos veamos privados de experiencias placenteras en situaciones en las cuales pueden surgir también el dolor y el sufrimiento. Si, como Teresa, preferimos no sentir los «nervios en el estómago», nos perderemos miles de experiencias excitantes que provocan esa sensación. Si preferimos no sentir las espinas que clavan en el corazón los duelos y arrancarnos la «espina dorada» del miedo, de la angustia, de la nostalgia de la pasión vivida, o del dolor por el daño recibido, entonces puede ocurrir que ya no sintamos tampoco el corazón en el que se han clavado, ni las experiencias gozosas que a menudo están entreveradas con el dolor. «Quién te pudiera sentir en el corazón clavada» no es el lamento de un masoquista, es el anhelo de quien se ha arrancado la espina «insufrible» y ahora añora la pasión perdida.



Carmen lamenta no encontrar el amor. Quiere sentirlo pero evita los compromisos en los que podría hallarlo, los sacrificios de la búsqueda y el sufrimiento de un posible intento fallido, con lo que el amor no llega nunca. La profecía «nunca lo encontraré» se acaba cumpliendo, pero no por una condena del destino, sino porque evita las oportunidades de encontrarlo. «Me paso el día luchando contra estos recuerdos dolorosos», decía Isabel, y al dolor de las experiencias vividas se añadía el dolor del combate. Durante su vida en pareja, había tratado de anestesiar con pastillas, incluso con alcohol, la ansiedad y la tristeza que le producía el maltrato. Mientras centraba sus esfuerzos en combatirlas, enmascaraba el daño que la relación le estaba produciendo, que era el foco al que habría de dirigir sus esfuerzos de afrontamiento. Era como si el bombero dirigiera la manguera al humo en lugar de dirigirla al foco del fuego.

Un vano intento

A pesar del combate, tratar de quitarse los recuerdos dolorosos no es un empeño fácil porque no es lo mismo que quitarse una piedra del zapato. Para eliminar la molestia de la piedra, basta con quitarse ésta, algo que no se puede hacer así sin más con las experiencias privadas, que son parte inalienable de las experiencias de la vida, no una cosa rara ni mucho menos una patología. De nuevo el tango es testigo del vano intento: «bebamos otro trago, que yo quiero olvidar, pero las penas hondas de amor y desengaño como las hierbas malas son duras de arrancar». Además, la presión por combatir la ansiedad es muy probable que provoque más ansiedad todavía, porque ésta no se deja controlar deliberadamente. Voluntariamente podemos meternos en casa y contemplar una borrasca desde la ventana, lo que seguramente reducirá la ansiedad, pero será muy difícil que alguien por un esfuerzo deliberado deje de sentir ansiedad cuando está metido en la borrasca que se la provoca por más que le digamos «no te pongas nervioso». Cuantos más esfuerzos por conciliar el sueño, más ansiedad y más dificultad para dormir. Cuantos más esfuerzos deliberados por tener y mantener una erección, más activación, más ansiedad, más difícil tenerla y más impotencia, porque, como sabemos, la activación del sistema simpático dificulta la repleción del pene, de la que se encarga, sin esfuerzo deliberado, el sistema parasimpático.

El combate de los enfoques hidráulicos

También los llamados «enfoques hidráulicos» tratan de combatir las emociones, pero también las exacerban. Estos enfoques suponen que la ira estaría dentro contenida, como el agua en una presa. Por eso, cuando una persona siente ira, estos enfoques alientan el desahogo emocional («deja salir lo que tienes dentro») y promueven acciones de «descarga» o catarsis (golpear objetos, insultar a alguien). Suponen que la ira saldría y la persona quedaría liberada de ella, como cuando se abren las compuertas de una presa. Pero ya sabemos que las emociones no están metidas en un depósito, sino que surgen cuando vivimos una experiencia que las provoca. De hecho, las conductas de golpear o insultar son experiencias que, con el pretexto de liberarla y descargarla, atizan la ira en lugar de atenuarla.

«Y más la vuelvo a recordar»: el efecto rebote

La atención que les prestamos al combatirlas les sirve, además, de caja de resonancia, las amplifica, una especie de *efecto rebote* que también el tango atestigua: «quiero por los dos mi copa alzar para olvidar mi obstinación, y más la vuelvo a recordar». Es imposible dejar de tener «malos pensamientos» mientras estamos intentando desecharlos, igual que no dejamos de pensar en un elefante rosa volando cuando se nos dice «no pienses en un elefante rosa volando». Los intentos por ahuyentarlos los hacen presentes, como ocurría con el miedo de Teresa, al igual que siente más ansias de fumar quien lucha contra las ansias de fumar. La tentación es fuerte sólo si oponemos resistencia. Si tengo que resistir, me activo, me creo más

ansiedad y me preparo para resistir. Pero si pienso que voy a aceptar, la activación se reduce. «La mejor manera de librarse de la tentación es caer en ella», decía Oscar Wilde.

EXPONERSE Y ACEPTAR

«¡Qué gusto!», pensamos o decimos en voz baja mientras dejamos que nos acaricie el agua caliente de la ducha. Nos abandonamos al recuerdo de una experiencia placentera vivida y sentimos el mismo gusto que la primera vez, y decimos con nostalgia «¡qué tiempos aquellos!». Saboreamos con deleite un sabroso manjar. No solemos estar, en cambio, tan dispuestos a saborear la tristeza, el miedo o la ansiedad, los recuerdos dolorosos, los pensamientos obsesivos, a exponernos a ellos, a aceptarlos. Preferimos evitarlos, olvidarlos. Pero si, como ya sabemos, afrontamiento es hacerse cargo, también es hacerse cargo de las vivencias privadas que acompañan a la experiencia de estrés, en lugar de evitarlas, en lugar de combatirlas. Si el combate y la evitación mantienen el círculo vicioso de la ansiedad, exponerse y aceptar es una nueva *experiencia de cambio* que rompe ese círculo. Es, además, una *experiencia de descubrimiento*. Isabel descubrió la paradoja de que cuando dejó de combatir la ansiedad y los recuerdos dolorosos, enseguida se disolvieron. Es chocante, ¿no? Cuanto más las quiero controlar, más incontrolables se vuelven. Decidiendo aceptar, no combatir, no controlar, tengo mayor dominio y control, y puedo así renunciar a ellos. Cuanto más quiero renunciar a ellos, más irrenunciables se me hacen. Si espanto yo primero al fantasma que me producía miedo, no me espantará. Descubro que esto funciona mejor que el combate. Es también una *experiencia transgresora*, porque desafía los juicios sociales que alientan el combate y la evitación. Además, cuando me expongo a lo que antes temía y me dejo estar sin escapar, al igual que Julio se exponía a sus manos «contaminadas» sin la escapatoria del lavatorio, se pone en marcha una *experiencia de habituación* que reduce el miedo y la ansiedad. La exposición gana a la evitación, porque ésta se extingue cuando se le retiran las recompensas que la sostenían.

Como en un espejo

Me miro en el espejo miles de veces a lo largo de la vida. Es un encuentro conmigo mismo en el que me expongo ante mi propia figura, la observo y exploro, pienso y hablo, en silencio o en voz alta, sobre ella y muestro mayor o menor conformidad, aceptación y satisfacción con lo que veo, arrugas incluidas. Como en un espejo, observo también de cuando en cuando mi vida entera. Me expongo a ella, exploro mi «mundo propio» y singular, los acontecimientos del pasado que han tenido especial significado, los valores, intereses y motivaciones que me impulsan en la vida, mis sueños y proyectos, mis obras, mis éxitos y fracasos. Es el «tú saludarás al tú mismo que llega/a tu puerta, en tu espejo», del poema de Derek Walcott. Puede

gustarme o no lo que observo, puedo sentir entusiasmo o decepción, satisfacción o vergüenza y culpa por lo que he hecho o acabo de hacer o de decir. Puedo aceptar o juzgar, señalándome con el dedo acusador, lo que contemplo. ¿Por qué no exponerme deliberadamente también a las *experiencias de mi mundo privado*, observarlas atentamente y aceptarlas y acogerlas con benevolencia como algo muy mío? Es una tercera opción, entre la de soportarlas como algo malo e insufrible, que dicen las calificaciones, y la de combatir las. Entre los extremos dicotómicos de la noche y el día, están el alba y el crepúsculo.



Raíces históricas: me estoy sintiendo vivir cuando me duele

*No quiero que te vayas,
dolor, última forma
de amar. Me estoy sintiendo
vivir cuando me dueles [...].
Tu verdad me asegura
que nada fue mentira.*

PEDRO SALINAS
«La voz a ti debida»

La verdad del dolor reside en la verdad de la experiencia dolorosa vivida, la delata. Como última forma de amar, asegura que el amor ha ocurrido. Las emociones, los pensamientos, los recuerdos y las sensaciones que acompañan a las experiencias de estrés son el testimonio de la experiencia vivida, aseguran que ésta ha ocurrido, que las fuentes de estrés y su impacto no son mentira. Pueden ser experiencias privadas en cuanto que no siempre son accesibles a los demás, pero no en cuanto que están aisladas de las experiencias de estrés en las que nacen. Exponerse a ellas y aceptarlas es reconocerles esa verdad, esas *raíces históricas* que el combate, la censura y la evitación dejan en penumbra.

Puedo, pues, seguirles el rastro hasta las experiencias de estrés en las que nacen, aunque no siempre resulta fácil llegar a saber a qué se deben los estallidos emocionales («me entran unas ganas de llorar enormes, pero no sé muy bien por qué») o las sensaciones de mareo o de repugnancia que estoy tal vez viviendo. Son,

en efecto, emociones, sensaciones, pensamientos, recuerdos de una experiencia traumática vivida, de un abuso sexual cuya evocación produce repugnancia y vergüenza, de una fuerte discusión que tuve hace unos días y que al rememorarla hoy me vuelve a producir tensión en los hombros y en la mandíbula, de una relación interpersonal peligrosa y dañina que me provoca temor y tristeza, como la que vivía Isabel, de un divorcio que me causa rabia, como se la causaba a Emilio, de una experiencia por vivir que percibo como una amenaza inminente y que me genera angustia, de una experiencia que no quiero vivir y que me produce miedo, como la intervención quirúrgica que me aguarda, de las múltiples contrariedades, en fin, que con terquedad la vida me pone delante a cada paso.

Puedo seguir el rastro de un «tengo miedo a que me rechacen», de un «me siento tenso», de un «me amenaza el miedo», de un «me da una vergüenza horrible», de un «estoy rojo de rabia», hasta llegar a la raíz de los rechazos ya vividos, de la reunión de evaluación de mi desempeño, ante la que me siento tenso, de la conferencia que no he podido preparar bien y que vivo como una amenaza ante la que siento miedo y que querría eludir, de experiencias adversas en las que siento vergüenza o rabia. No siento miedo y ansiedad a secas, siento ansiedad y las sensaciones corporales concomitantes ante una situación amenazante. No siento ira a secas, siento ira ante un abuso o una agresión, ante mis derechos pisoteados por una decisión en la que no se ha contado conmigo.

Al seguirles el rastro, aprendo también a modular las expresiones con las que hasta ahora tal vez las descalificaba: «es una tontería sentir lo que estoy sintiendo», «no tiene sentido sentirme así», «debería estar contenta, no hay razones para sentirme mal como me siento», «debo de estar loco para estar pensando estas cosas». Al contrario, puedo reconocer tal vez que «algo importante ha sucedido en mi vida y sigue sucediendo», que «lo que ha ocurrido no es ninguna tontería, y precisamente por ello me ha afectado, ha dejado huellas, incluso cicatrices», que «el fracaso que he vivido me ha afectado mucho y por eso estoy tratando desesperadamente de olvidarlo», que «tenía mucho sentido para mí la decisión que tomé, que no arrojó los resultados esperados y a la que no hago más que darle vueltas sin conseguir dejar de pensar en ella», que «se han ultrajado mis derechos, y por eso siento indignación y rabia», que lo que siento tiene sentido y significado, que su intensidad y «anormalidad» eran esperables dadas las circunstancias intensas, extremas y «excepcionales» que estoy viviendo. En definitiva, que me siento vivir con lo que siento, aunque me hace sufrir.

Puede ser difícil exponerse y aceptar

Pero puede no ser fácil exponerse y aceptar emociones, pensamientos o recuerdos dolorosos que han sido objeto, tal vez durante muchos años, de ocultación, de vergüenza, de combate y de evitación. De acuerdo con algunas reglas sociales, se puede «pecar de pensamiento», y, en consecuencia, se han de combatir los «pensamientos pecaminosos» y «robustecer la voluntad» no consintiéndolos. Para algunas personas que han aprendido a resistirse a la tentación de imaginaciones y pensamientos que consideran «obscenos» y emociones placenteras de «concupiscencia» puede ser difícil exponerse a esas experiencias, abandonarse a su evocación, admitirlas, consentirlas y aceptarlas como parte de su vida.

Cuando en el curso de la vida ha habido experiencias traumáticas, como el maltrato de Isabel o de Antonio, que han durado mucho tiempo, pueden haberse desarrollado fuertes reacciones de miedo, asco o vergüenza y conductas de evitación difíciles de desmontar («¿y si me vuelve a pasar?, debo estar permanentemente vigilante»). La exposición a determinados pensamientos, recuerdos y emociones puede desencadenar en algunas personas tormentas emocionales y temor a perder el control y a hacer «una tontería» si se dejan llevar por ellos, con lo cual prefieren «dejar las cosas como están, no sea que se me vaya todo de las manos». Otros temen que si se exponen, las emociones no vayan a cesar, y por eso las combaten, aunque es el combate el que impide que cesen. Puede ser difícil exponerse y asumir para quienes han aprendido que aceptar determinados sentimientos es una muestra de debilidad y una prueba de que se es «demasiado emocional, que es preferible...» tratar de distraerse cuando se siente tristeza, o que conviene reprimir la rabia porque le han dicho: «tienes que conseguir que no te afecten tanto las cosas».

Ama tu alegría y ama tu tristeza

*Me dijo una tarde
de la primavera:
Ama tu alegría
y ama tu tristeza
si buscas caminos
en flor en la tierra.*

ANTONIO MACHADO

En pleno proceso de divorcio, Emilio nos refirió un sueño en el que experimentó una profunda angustia. Era un paraje de altísimas montañas al caer de la tarde, con niebla que las iba cubriendo. Se iba haciendo noche gradualmente y experimentó una absoluta soledad y desolación. No veía a nadie; llamaba a voces a su mujer y a sus hijos, pero nadie contestaba. Tomó el sueño como una experiencia biográfica profunda, como una revelación del impacto de la vivencia traumática por la que había pasado. Lo tomó como una oportunidad para exponerse deliberadamente a ese impacto emocional, abrirse a él de par en par, porque era el testimonio vivo de todo lo que estaba pasando en su vida, y practicar la aceptación de la angustia experimentada. La exposición y la aceptación le proporcionaron una enorme tranquilidad de ánimo y le hicieron más lúcido para afrontar activamente el estresante y doloroso proceso de cambios que estaba implicando el divorcio.

Si la tristeza, el miedo, la ansiedad y los recuerdos dolorosos forman parte de la vida de manera inevitable, al igual que los dientes de león forman parte de las praderas, resulta inútil luchar contra ellos, como es inútil querer acabar con los dientes de león. Si querer combatirlos y arrancarlos los reactiva, tal vez sea mejor dejar de resistirse a ellos, dejar de querer arrancarlos y aceptarlos, aprender a amarlos.



Amar los dientes de león

Es lo que le pasó a aquel que había plantado una bonita pradera que le deparaba un inmenso placer y a la que cuidaba con esmero. Su alegría se vio, no obstante, empañada cuando comprobó que en la pradera crecían, muy a su pesar, dientes de león. Decidido a no consentir aquella colonización, arrancó los primeros dientes de león que aparecieron. Pero, para su asombro y malestar, los dientes de león volvieron a crecer. En su empeño por combatirlos, optó por el uso de herbicidas, pero el desafío de los dientes de león continuó. Pensó que tal vez el problema era el tipo de hierba que había plantado y entonces decidió plantar un nuevo tipo de césped. Se las prometía muy felices hasta que un buen día brotó un nuevo diente de león. No estaba dispuesto a claudicar. Alguien le dijo que los dientes de león provenían de las parcelas vecinas. Ni corto ni perezoso, hizo las oportunas gestiones para que los vecinos se unieran a su cruzada. Fue inútil. Los dientes de león seguían brotando. Desesperado, pidió ayuda al Ministerio de Agricultura. Llegó por fin un día la respuesta que esperaba. El escrito del Ministerio decía: «hemos considerado atentamente su problema y hemos consultado a todos nuestros expertos. Nuestro consejo es que aprenda a amar sus dientes de león».

Si buscamos «camino en flor» en la tierra, hemos de amar la alegría y la tristeza, estar a las duras y a las maduras, desvelar el valor que encierra también el pasarlo mal, porque los caminos de la vida, y la vida misma, están sembrados de rosas con espinas, del mismo modo que un parto puede ser doloroso pero alumbrar la vida. El curso de la vida puede ser muchas veces «de color de rosa», pero ¿no está también transido de tristeza, de angustia y de dolor otras tantas veces? Es difícil disfrutar de la vida plenamente si no nos exponemos a estas experiencias o si escapamos de las situaciones en las que pudieran surgir. Cuanto más las aceptamos, más nos sentimos vivir, más vida vivimos. En su *Décima elegía de Duino*, Rainer Maria Rilke nos recomienda no despreciar «nuestras horas de dolor», aceptar la tristeza, el temor y la ansiedad y las lágrimas que a veces las acompañan. Esto supone ser capaces de vivir el presente y a la vez bucear en las profundidades del dolor y del horror del pasado, atreverse a tenerlo delante, como hizo Jorge Semprún en *El largo viaje*, la memoria de su pasado en el campo de concentración de Buchenwald.

Hay que ser muy valiente para vivir con miedo

Hay que ser muy valiente para vivir con miedo.

*Contra lo que se cree comúnmente,
no es siempre el miedo asunto de cobardes.
Para vivir muerto de miedo,
hace falta, en efecto, mucho valor.*

ÁNGEL GONZÁLEZ

La exposición a las experiencias privadas y su aceptación no significan resignación conformista y pasiva. Suponen, por el contrario, una rebelión contra la resignación, un acto deliberado de valentía, porque «hay que ser muy valiente para vivir con miedo». Exponernos a lo que nos da miedo y aceptarlo es ya una muestra de valor. Valentía no es ausencia de miedo, es la determinación de afrontar la adversidad porque eso nos importa más que el miedo. Decía Confucio que él no hubiera escogido como lugarteniente a alguien que luchara con tigres y atravesara ríos sin sentir miedo, sino más bien a alguien que estuviera lleno de temor antes de entrar en acción y prefiriera siempre una victoria lograda mediante la estrategia. No tuvieron que esperar tampoco Teresa, Julio y Luisa a que desaparecieran el miedo y la ansiedad para entrar en acción.



Subir a la montaña con fatiga

Valentía no es tampoco ausencia de fatiga, porque ¿es acaso imaginable la subida a la cumbre de una montaña escarpada sin sentir fatiga, el éxito de un atleta sin el dolor del entrenamiento, aprobar un examen sin largas horas de estudio? La fatiga, el dolor, las largas horas de estudio forman parte de la vida. ¿No es una contradicción querer hacer algo que nos importa y a la vez no querer aceptar los inconvenientes y el dolor que puede acarrear? Pero hay quien prefiere evitar la incomodidad y renunciar a lo que le importa y quien invierte más energía en evitar lo que no quiere que en subir la montaña a buscar lo que quiere. Hay quien prefiere ir a lo seguro aunque eso suponga restringir las opciones que le podría deparar la subida a la montaña. El dolor, la ansiedad, la vergüenza, la rabia, la tensión, el agotamiento, la desesperación que ahora puedo estar viviendo son también como la fatiga de la difícil ascensión, y los tomo en consideración con valentía, aunque a veces preferiría combatirlos y evadirme de ellos. Pero me guía lo que quiero, los valores que me importan, no lo que no quiero.

Como ya sabemos, Teresa tomó la decisión de afrontar la situación de otra manera, subir a la montaña. Puso primero sobre la mesa cuánto le importaba responder a las expectativas que la organización tenía sobre ella, aprovechar las oportunidades de promoción, no cargar a los demás con responsabilidades que le correspondían a ella y aumentar los niveles de bienestar laboral y personal. En lugar de seguir invirtiendo tiempo en un objetivo de tipo «no quiero», que le hacía combatir su miedo y sus «nervios», tratar por todos los medios, pastillas incluidas, de evitarlos, optó por el «sino más bien» de exponerse a ellos y reconocerlos como algo suyo. En lugar de censurarse como una «cobarde», recordó que «hace falta ser muy valiente para vivir con miedo», y que «no siempre el miedo es asunto de cobardes», y reivindicó la valentía de afrontar la situación con miedo, sin esperar a que desapareciera previamente.

La pregunta del milagro

«Si se produjera un milagro y de pronto desaparecieran la ansiedad, las crisis de ansiedad, la angustia, la fobia, la obsesiones, los recuerdos dolorosos que lucho por combatir, ¿en qué se notaría que se ha producido el milagro, qué sería diferente?, ¿qué pasaría, qué haría, qué querría hacer, qué podría hacer, cómo sería mi vida?». Si me hago esta pregunta, que evoca un futuro sin el problema, puedo ver mi situación actual desde una nueva perspectiva. Me puede revelar el horizonte despejado de mis valores y aspiraciones en la vida y de mis posibilidades, lo cual suscita esperanza. Me puede revelar también hasta qué punto combatir y querer perder de vista estas experiencias está siendo una pesada carga, un combate agotador que me retiene, que ocupa demasiado tiempo y que me hace perder también la oportunidad de vivir la clase de vida que me gustaría vivir, y hacer lo que me importa hacer.

Guía práctica para exponerse y aceptar

Hacerme cargo del miedo, de la ansiedad, de la ira, de los recuerdos dolorosos, de las sensaciones inquietantes, de las preocupaciones y de los pensamientos que me obsesionan implica varias experiencias.

1. Me expongo y observo con atención consciente y plena

Me expongo y me rindo a la evidencia de su presencia en mí, como algo mío, como algo que pertenece a mi vida y a mi historia y que me está ocurriendo *aquí y ahora*, me abro a ellos, *me doy cuenta de ellos*, y los observo «cara a cara», con *atención consciente y plena*, no de una forma irreflexiva o atolondrada, como quien mira con curiosidad un paisaje atractivo o un bello cuadro. «Lo que ha ocurrido ha sido doloroso, y recordarlo me sigue produciendo ahora mismo dolor, que es una señal del daño recibido y un resorte que me da fuerza para decir “nunca más”», reconocía serena y resuelta Isabel mientras se daba cuenta de sus recuerdos dolorosos, mientras los observaba como algo suyo. La atención consciente y plena no es una experiencia pasiva, contemplativa, meramente perceptiva; es darse cuenta de algo, una acción práctica plenamente consciente que me conecta con mis experiencias privadas e íntimas, que me hace experimentarlas directamente, vivenciarlas, comprometerme con ellas en lugar de rehuirlas, conocerlas mejor, que es tanto como

conocerme mejor a mí mismo.

Cuando Teresa hizo su primera presentación, al principio sintió una fuerte ansiedad y temblor en las manos y en la voz, pero no salió corriendo. Se expuso a ellos conscientemente y los aceptó: «me da miedo ver a toda esta gente ahí, pendiente de lo que voy a decir y dispuesta a juzgarme», y siguió comprometida con la presentación que había preparado con esmero. Los quiso experimentar y vivenciar como algo que le pertenecía a ella en ese momento y lugar, quiso conectar con ellos, en lugar de desconectar, y lo hizo de tal modo que hasta los reconoció ante los demás: «os pido disculpas si me notáis un poco nerviosa, pues ya sabéis que no estoy muy habituada a estos trances». Esto neutralizó los intentos de contener el nerviosismo, que lo habrían exacerbado, y provocó, además, sonrisas de complicidad en los oyentes que distendieron la situación y que le permitieron centrar mejor la atención en lo que estaba haciendo, que era su objetivo principal. En caso de que los oyentes pudiesen detectar su nerviosismo, ella ya se lo habría comunicado de antemano, lo cual hacía menos amenazante su posible juicio crítico. Los oyentes la percibieron, por el contrario, más competente y segura, tanto, que se había atrevido a confesar su punto débil. Pudo, además, comprobar que el miedo y la ansiedad no controlan la conducta, no son ogros que te puedan devorar ni cadenas que te impidan hacer lo que has decidido hacer. Comprobó, además, que el miedo y la ansiedad no se mantienen indefinidamente, son experiencias transitorias que, una vez alcanzado un cierto nivel, declinan. De hecho, al final de la presentación, vinieron a felicitarle, y el miedo y la ansiedad dieron paso a una satisfacción enorme por haber sido valiente en lugar de seguir culpándose de cobardía, por haber convertido su vulnerabilidad en una fortaleza, por haber abierto una nueva dimensión en su vida profesional.

2. Los acepto sin juzgarlos

Comprometerme con ellos con conciencia plena es mostrarme dispuesto a acogerlos, admitirlos, dejar que tengan lugar y *aceptarlos* tal como son, no como «deberían ser», *sin juzgarlos*, sin calificarlos de «malos» o «intolerables». Es hacerles sitio, darles espacio en mi vida porque son de mi vida.

Dejo que venga ese recuerdo que tanto me atormenta, me expongo a él, tomo noticia de él y observo lo que siento físicamente mientras lo recuerdo; permito que se hagan explícitos mi miedo y mi vergüenza a contar esas cosas que considero «vergonzosas», dejo que se manifiesten mis deseos y mis fantasías respecto a lo que quiero que ocurra, aunque me parezca «espantoso» desear que ocurran esas cosas.

Me expongo a ellos y los acepto tal como los estoy experimentando, tal vez como «desproporcionados» («no sé por qué reacciono de una manera tan violenta, pierdo el control totalmente y lo echo todo a perder»), «perturbadores» («el recuerdo de todo aquello me trastorna, no me deja vivir, pero no me lo puedo quitar de la cabeza», que decía inicialmente Isabel), «irracionales» («sé que no hay ninguna razón para sentir ese miedo, pero es más fuerte que yo, me domina y me cierro en banda, no puedo comunicarme de una manera normal», «cuando un hombre muestra afecto por mí, debería sentirme satisfecha, pero de inmediato empiezo a pensar que acabará abandonándome, como hicieron todos, me entra miedo y corto de inmediato, pero después me digo que nunca seré capaz de mantener una relación normal», que decía Carmen), «insuportables» («esta ansiedad no me deja, es una carga insufrible, esto no es normal»), «desconcertantes» («esta falta de ganas de vivir me desconcierta, nunca creí que pudiera llegar a sentir eso») o «confusos» («creo que esta relación me está haciendo daño y debería dejarla, pero no puedo, tengo miedo a quedarme solo, y esto, además, me hace sentir como un inútil»).



Las olas rompen en la playa

Me puedo experimentar como una playa que acepta las olas y en la que mansamente acaban rompiendo y disolviéndose de modo natural, sin necesidad de salir a combatirlos, a sujetarlos. Cuando no los acepto tal como vienen e intento sujetarlos, me pueden envolver. Lo mismo ocurre con esas emociones, ansiedad, rabia, que me hacen pasar momentos difíciles y que a veces trato, sin conseguirlo, de combatir. La aceptación contribuye a disolverlos, porque cuando trato de controlarlos y combatirlos, más me envuelven y me perturban, más se me imponen. Voy a imaginar que son olas que vienen a la playa de mi vida y que me hablan de los momentos difíciles por los que estoy pasando, del conflicto que estoy experimentando. Son señales de que soy sensible y de que el conflicto me está afectando. Voy a abrirme a ellas con conciencia plena y dejar que encuentren mansamente su sitio en mi playa para conocerlas y conocerme mejor.

3. Escribo en mi diario

A Isabel le resultaba útil exponerse a sus recuerdos traumáticos, a su rabia y a su tristeza, y aceptarlos, cantando en voz baja una canción que dice «quiero estar a solas recordando lo que me duele de un tiempo que ya no vuelve». A veces declamaba el «me estoy sintiendo vivir cuando me dueles» de Salinas cada vez que sentía la punzada del dolor y de la rabia. Otras veces *llevaba a su diario* sus recuerdos dolorosos, los narraba tal cual los estaba sintiendo, y así, a la vez que se exponía a ellos y los aceptaba, también los podía ver con cierta distancia, con más distancia que si se hubiera esforzado por combatirlos.

4. Confortarme con autoempatía: «¡cómo no voy a sentir dolor!»

La empatía nos permite comprender las emociones de los demás sin juzgarlas. Pero puedo practicar la *autoempatía* conmigo mismo también, con mis experiencias emocionales incómodas y dolorosas, al igual que lo hacía Isabel: «¡cómo no voy a sentir dolor si me han hecho tanto daño, cómo no voy a sentir angustia si todavía me están amenazando, cómo no voy a tener miedo si la situación en la que estoy encierra tantos peligros!». Esto le acercaba a sus emociones, le ayudaba a comprender su valor y su significado; en lugar de evitarlas o censurarlas, las trataba con empatía, se confortaba, era benevolente y compasiva consigo misma por lo que le había pasado y le estaba pasando, se reaseguraba. La autoempatía es también un camino para mostrar

empatía y consideración por los demás, en tanto que la intransigencia con nuestras propias emociones puede llevar a la intransigencia con los demás.

Al igual que invito a casa a un buen amigo, puedo invitar también a mis emociones, a mis obsesiones y a mis recuerdos dolorosos a estar conmigo, como un amigo fiel que no me acapara, sino que acepta integrarse con todas las demás cosas que me ocupan y preocupan en este momento de mi vida. Es un modo de estar conmigo mismo, de darme la libertad de hablarme y de escucharme, de tomarme en consideración, de tratarme con benevolencia y con empatía.



Invitación y bienvenida

Voy a imaginar que invito a un amigo a casa al que me hace mucha ilusión volver a ver. Cuando abro la puerta, abro los brazos y con muestras de enorme alegría le doy la bienvenida y le invito a sentarse en un lugar confortable para mantener con él una grata tertulia. En ese momento, no se me ocurre reprocharle el vestido que trae, su corte de pelo, sus zapatos. Tampoco le reprocho los errores que quizá ha cometido en su vida, la tristeza que muestra por un incidente que le ha ocurrido, algún pensamiento que le obsesiona, el recuerdo de sucesos desagradables o el ligero dolor de cabeza que trae. Sencillamente le invito a pasar y a compartir conmigo un momento importante de la vida, y me abro a su experiencia. Ahora voy a imaginar que ese amigo que aparece al abrir la puerta soy yo mismo. Puedo darle también la bienvenida, abrirle los brazos, ofrecerle mi casa acogedora y mantener con él una tertulia, contando con que quizá viene triste por lo que le acaba de ocurrir, obsesionado con pensamientos y recuerdos que no le dejan en paz, lleno de rabia y de frustración por algo que le ha salido mal, inquieto y nervioso por una discusión desagradable que ha tenido esta misma mañana. Todo eso pertenece a su vida y a su experiencia vital. Puedo decidir lamentarlo, reprochárselo, combatirlo y evitarlo o, por el contrario, convertirlo en mi mejor huésped, exponerme a lo que trae y aceptarlo tal como viene.

Puedo dar la bienvenida a mis experiencias privadas en cualquier momento en que las esté viviendo, pero si noto que ocupan demasiado espacio en mi vida y que me quitan tiempo para otras ocupaciones, puedo establecer un «tiempo de tertulia» y después seguir con el resto de mis asuntos: «el horario de visita ha terminado, en otro momento podremos continuar, ahora tengo otras cosas que hacer». Si delimito un «tiempo de tertulia», puedo ponerme una indumentaria diferente de la habitual, o un sombrero, para marcar mejor las diferencias con los otros momentos del día.

Guía práctica para la exposición a las sensaciones corporales

Ya sabemos que todas nuestras experiencias vitales y nuestras experiencias de

estrés son experiencias de una biografía somática, son corporales, tienen «sed de carne y vida», decíamos con Pedro Salinas. Al igual que las hojas de hierba nacen de la tierra, los sentimientos, los recuerdos y los pensamientos surgen también de la tierra de la carne. Afrontar las fuentes de estrés supone exponerse y aceptar también todas las *sensaciones fisiológicas* que acompañan al afrontamiento. En su exposición a los espacios abiertos, Luisa se expuso también a sus sensaciones: «noto que el corazón me late a más velocidad, siento cómo responde al reto que he decidido aceptar, porque este reto no es fácil después de haber estado huyendo tanto tiempo». La exploración atenta de las sensaciones corporales es un ancla que me ayuda a tener los pies en la tierra y a centrarme en el momento presente y en la *experiencia inmediata y tangible* que estoy viviendo.

1. Sentado o tumbado, en una posición cómoda, con los ojos cerrados o no, en un momento en el que sea poco probable que me entre el sueño y en un lugar sin interrupciones, hago con curiosidad un lento *desplazamiento de la atención consciente por todas las partes del cuerpo*, desde la punta de los pies hasta la cabeza, pasando por el abdomen, el tórax y las extremidades, tanto en la superficie del cuerpo como en su interior, de manera que pueda *percibir las sensaciones* que en ese momento se estén produciendo en cada una de las partes, aceptándolas y captándolas tal como van ocurriendo, también las molestas o dolorosas, sin hacer nada ni esperar nada, sólo sintiendo.

Me expongo a mis sensaciones y dejo que transcurran, no las freno; mientras se van desvaneciendo por sí solas y remitiendo, siento las ganas de llorar de rabia, los temblores involuntarios en las piernas y el hormigueo por el miedo, la falta de aire y los suspiros de la ansiedad, la tensión en el cuello y en la espalda, el dolor de cabeza, la mandíbula apretada por la rabia y la ira, los tics de los párpados, que vuelven cada vez que me pongo nervioso, las posturas y gestos defensivos que se han convertido en un hábito en mí después de todos los ataques que he recibido, el calor o las manos frías, la boca seca después de la discusión tormentosa que acabo de tener, los nervios en el estómago como los que sentía Teresa, el nudo en la garganta porque no he sabido qué decir ante las amenazas, la sudoración, la taquicardia, el encogimiento de todo mi cuerpo por el abatimiento en que me ha dejado la humillación recibida.

2. Puedo hacer este barrido de abajo arriba y de arriba abajo varias veces y durante unos minutos, o de forma más breve.
3. Puedo exponerme y prestar atención consciente y plena a las *sensaciones que acompañan a la respiración*, tal como veremos en el capítulo 8.
4. Puedo exponerme y prestar atención consciente y plena a las *sensaciones de tensión y relajación*, tal como ocurre en la relajación muscular, que veremos también en el capítulo 8.
5. Si el *dolor* forma parte de mi experiencia de este momento, lo recibo y lo

acepto como una muestra más de lo que me está ocurriendo, está presente y lo observo tal vez como «punzante», «sordo», «intenso», «ligero», pero no lo juzgo («este dolor de cabeza me va a amargar el día»), y ni siquiera lo tengo que combatir mediante la medicación, al menos yo decido si lo quiero modificar o lo dejo estar.

6. Tomo una mayor conciencia de mis emociones, pensamientos o recuerdos cuando presto plena atención y exploro las *sensaciones corporales concomitantes* según vayan apareciendo en cada momento, cualesquiera que sean, sin juzgarlas («es absurdo que esta ansiedad me haga tensar de esta manera»), sin intentar evitarlas o controlarlas, sin hacerme reproches por sentir las tal como las estoy sintiendo («¿por qué me tenso tanto?»), y sin juzgarme tampoco por la «calidad» que vaya logrando en la autoobservación y autoexploración («no lo estoy haciendo bien»).

El aumento de la frecuencia cardíaca, la boca seca, la tensión muscular, la mirada hipervigilante estarán presentes cuando experimento miedo y ansiedad. La respiración, que se ha hecho más agitada, y el temblor que aparece en las piernas me pueden ayudar a hacer una exploración y una aceptación más completas de los recuerdos traumáticos que en este momento me están asaltando y de los que tenía la tentación de huir. El retraimiento, el hundimiento de los hombros, la inmovilización, la evitación de la mirada pueden estar acompañando a la vergüenza que experimento por los hechos ocurridos y que tal vez no me atrevo a hacer explícita verbalmente, en cuyo caso la exploración de las sensaciones puede ser una vía de exploración de la vergüenza y del impacto de la experiencia vivida. El nudo en la garganta estará presente cuando experimento una fuerte ansiedad sin saber qué hacer y qué decir en una situación interpersonal dolorosa o conflictiva.

7. Si me distraigo de la atención a las sensaciones que estoy explorando y advierto que estoy pensando en otra cosa o preocupándome por lo que ha ocurrido ayer o lo que puede ocurrir mañana, *regreso a ellas de nuevo*.
8. Mientras voy haciendo esta exploración, puede producirse una sensación de relajación, pero la meta no es la relajación, que puede darse o no, sino la exposición, la observación atenta y la exploración de las sensaciones corporales y de los pensamientos, recuerdos y sentimientos a los que acompaña.

«Me va a dar algo»: las sensaciones en las crisis de ansiedad

Luisa revivía de vez en cuando el cortejo de pensamientos, miedo, ansiedad y sensaciones del día del accidente, con el componente adrenérgico de taquicardia, aumento de la frecuencia respiratoria, sensación de ahogo, opresión torácica, dificultad en tragar, sudoración. La experiencia previa vivida, los juicios sociales que establecen que estas sensaciones encierran la amenaza de daños inminentes y los

propios intentos infructuosos de Luisa por combatirlas hacían de ellas una auténtica fuente de estrés que desencadenaba crisis de ansiedad, temores especialmente intensos a sufrir un infarto («¡ay, me va a dar un infarto»), a no poder respirar («me ahogo»), más sensaciones que ella afrontaba con monólogos catastrofistas («¡qué horror, me estoy descontrolando») y una huida despavorida hacia un lugar seguro en el que cesaba la crisis.

Cuando Luisa tomó la decisión de hacer un cambio en su vida, aprendió técnicas de respiración y de relajación como las que se describen en el capítulo 8, con las que se hizo capaz de exponerse con atención consciente y autoempatía a las sensaciones perturbadoras. Pudo comprobar que la ansiedad no produce infartos ni lleva a la locura, y que esas reacciones fisiológicas son normales en las experiencias de estrés y transitorias, tienen un pico e inevitablemente descienden. Supo también por experiencia propia que tratar de combatirlas las reactiva, del mismo modo que cuanto más tratamos de controlar a un caballo encabritado, más y más se encabrita, mientras que se calma si desistimos de frenarlo. Conoce a otras personas que tratan de controlar la crisis de ansiedad realizando acciones impulsivas y descontroladas, llevando consigo una botella de agua o pastillas ansiolíticas de acción rápida y haciéndose acompañar de otras personas para salir a la calle o recluyéndose en casa, como ella hacía. Ahora, en lugar de tratar de refrenarlas, es capaz de decirse a sí misma: «estas sensaciones me avisan de que he de hablar más despacio, relajarme y respirar hondo; las puedo dejar estar porque se irán desvaneciendo». Por eso ha decidido que prefiere no escapar, mantenerse ahí y «esperar a que escampe», porque siempre escampa. Además, cuando nota las sensaciones que antes le provocaban tanta ansiedad, tira de boli y de cuaderno y *hace una «crónica» de ellas*, como ella dice, y nota que así las «sujeta» mejor que si las intentara sujetar luchando con ellas a brazo partido. Últimamente ha probado incluso a *convocar a la ansiedad* para encontrarse con ella y tener la oportunidad de vivirla, de explorarla, de conocerla mejor. «Quiero verme las caras con ella», dice bromeando. Para ello, imagina con el mayor detalle posible situaciones similares a las que le provocaban las crisis y deja que aflore la ansiedad, si bien aparece más atenuada que en las crisis.

En cualquier momento, en cualquier lugar, y de manera perseverante

Puede ser muy útil dedicar un tiempo y un lugar a lo largo del día a practicar la exposición, la aceptación y los ejercicios *Invitación y bienvenida*, *La playa que acepta las olas*, *Exploración de las sensaciones*, o cualquier otro de los que realizaban Teresa, Isabel y Luisa. Habrá días, sin embargo, en que no será fácil encontrar ese momento y ese lugar. En esos casos, puedo practicar mientras camino, asisto a una reunión, paseo por la calle, viajo en autobús, cocino o friego los platos, justamente en los momentos en que estoy viviendo las experiencias privadas que hasta ahora trataba de evitar, del mismo modo que hasta ahora en esos momentos las evitaba. No es preciso que me retire del mundo para practicar. Al contrario, lo puedo hacer mientras estoy metido en el río de la vida, en medio del ajetreo, en una reunión

«insufrible», en una discusión acalorada o en una espera «desesperante»; también en ese momento en que estaba pensando «estoy demasiado nervioso como para tratar ahora el asunto que tenemos pendiente» y estaba sintiendo unas ganas enormes de postergarlo para más adelante, como ya he hecho otras veces, y así reducir el nerviosismo y el miedo a tratar el asunto. Exponerme al nerviosismo y al miedo y aceptarlos me facilita tratar el asunto que me preocupa y, además, atenúa el nerviosismo y el miedo, sin combatirlos. En todo caso, la clave está en la *práctica perseverante y paciente*.

EXPONERSE Y ACEPTAR PARA SEGUIR ADELANTE

Abandonar el combate y la evitación y exponerse y aceptar las experiencias privadas es un paso importante del proceso de afrontamiento. Pero son sólo un paso que no acaba en sí mismo, sino que encuentra su sentido y su prolongación en los siguientes pasos del camino que hemos de seguir recorriendo en el proceso de afrontamiento. Es tomar los limones, pero para hacer la limonada. La exposición, la atención consciente y la autoempatía con mi ansiedad o con mis recuerdos dolorosos no son, en efecto, un eximente de la responsabilidad, no favorecen la condescendencia o la autojustificación por lo que me está pasando, no son un ejercicio de consolación o de relax, ni un repliegue inhibido y resignado para lamentar el dolor de las heridas. Al contrario, son una decisión firme que me pone en mejores condiciones para hacer frente a lo que me produce las heridas.

Puedo estar dispuesto a aceptar la ira que siento, y sentir empatía con ella, pero no estoy dispuesto a consentir la situación interpersonal conflictiva que me provoca la ira y que he de afrontar. Consentir el dolor de la herida me hace más fuerte para no consentir la agresión que me la causa. Estar abierto al dolor que me produce el daño recibido no es estar abierto a seguir recibiendo el daño. «Estoy dispuesta a reconocerme la angustia, la tristeza y la rabia de la experiencia del maltrato, pero no estoy dispuesta a que siga el maltrato. Atreverme a remover el pasado y exponerme al recuerdo de la vida de pareja y al dolor que me produjo no es dar por bueno el maltrato sufrido», dijo Isabel. «Estoy dispuesta a aceptar la ansiedad que me produce hablar en público, pero no estoy dispuesta a que sea una excusa ni a quedarme de brazos cruzados ante las responsabilidades laborales que me incumben», dijo Teresa. «Aceptar el dolor, la angustia y la rabia que me está produciendo el proceso de divorcio no es aceptar las condiciones del proceso que me perjudican, ni renunciar a recuperar la relación con mis hijos y a rehacer mi vida», dijo Emilio.

Una nueva y más amplia perspectiva y una sensación de dominio y de triunfo

Si me expongo a los pensamientos, recuerdos, emociones y sensaciones que hasta ahora trataba de combatir y de evitar, gano una *nueva y más amplia perspectiva* sobre mí mismo, me veo desde otro ángulo y mi campo de visión se amplía. En lugar de verme escindido luchando por excluir partes de mí mismo, experiencias vividas, me descubro como una persona más completa, más entera, más integrada, sin escisiones. Me defino así como persona con más matices, con una sensibilidad muy especial a flor de piel, para sentir hormigueos donde otros no sienten nada, con una capacidad única para imaginar incluso catástrofes y vaticinar historias apocalípticas que

producen miedo y ansiedad, para recordar y narrar con detalles muy vívidos, propios de un experto biógrafo, sucesos del pasado, para vivir la activación simpática y la ansiedad de tal modo que hasta me provocho crisis agudas de ansiedad. Me reivindico tal como soy, la realidad de mi historia biográfica todo lo amplía que es y, por supuesto, también la capacidad para cambiar desde hoy mi manera de afrontar y vivir las experiencias de estrés, de darle un giro a las cosas.

Cuando lo hago, estoy practicando, además, el *ejercicio de autodeterminación y de dominio* del que hablábamos en el capítulo 3. Compruebo que tomo así las riendas y el gobierno de mi vida y de mis experiencias vitales, también de las adversas. Puedo advertir que si hasta ahora eran los recuerdos dolorosos, los pensamientos obsesivos y las emociones desagradables los que condicionaban mi vida y mis esfuerzos de combate y evitación, ahora soy yo el dueño de mí mismo y experimento sentimientos de dominio y de eficacia personal. Luisa había vivido la paradoja de solicitar ayuda para salir de casa porque de este modo se sentía segura y capaz de afrontar sus crisis de ansiedad, pero cuanto más lo hacía, menos capaz se sentía de hacerlo sola. Quienes le apoyaban para infundirle seguridad más insegura e incapaz la hacían. Descubrió su capacidad para hacerlo sola cuando decidió prescindir de la ayuda.

Ir hacia donde nos importa

La exposición y la aceptación son un paso que nos ayuda a desvelar la verdad y el sentido que encierran las experiencias privadas en relación con las fuentes de estrés que las provocan y nos dejan el camino despejado para los siguientes pasos en el afrontamiento. Pero el sentido y la función de esas experiencias no son los de guiarnos en ese camino ni decirnos hacia dónde nos importa ir. Las emociones son señales que nos guían hacia las raíces de lo que ha ocurrido, pero no son la guía de lo que queremos que ocurra.

Las emociones y los pensamientos no atraviesan la frontera

Sólo nuestras obras producen efectos y resultados en el mundo que nos rodea; las experiencias privadas no atraviesan la frontera para producirlos. Las emociones no causan las acciones ni los sucesos, aunque a menudo pudiéramos querer que, por arte de magia, nuestros deseos y fantasías se convirtieran en realidad. ¿No hemos deseado cientos de veces con mucha fuerza que nos tocara la lotería y nos hemos llevado un chasco, y que no lloviera porque eso echaba a perder el día de playa, pero diluvió? ¿No hemos pensado alguna vez que no debíamos hacer algo y, no obstante, lo hicimos, o que debíamos hacerlo y, no obstante, no lo hicimos? Quien cree que las emociones y los pensamientos causan las acciones puede temer que el reconocimiento y la expresión de la ira le lleven a hacer algún disparate, y entonces los combate, pues teme que si piensa «le mataría», refiriéndose a alguien de quien acaba de recibir una ofensa, podría llegar a matarlo y lucha contra ese pensamiento.

Lo haré cuando se me quite la ansiedad

Hay quien espera a tener ganas para afrontar una situación que produce desgana. Carmen esperaba a no tener miedo al rechazo para establecer nuevas relaciones, pero cuanto más esperaba, más miedo tenía y menos las establecía. Es como quien dice «si no gano, no juego», pero más tarde, en vista de que así nunca gana, se da cuenta de que «si no juega, no gana» y decide jugar para poder ganar, aunque no gane siempre. No tengo que esperar a sentirme de determinada manera, a estar encantado de la vida o a tener una gran autoconfianza y autoestima para hacer algo que me importa. De hecho, tomar una decisión en coherencia con los valores puede comportar malestar y dolor, no necesariamente un gran placer. Puedo entrar en acción incluso sintiéndome un tanto inseguro, teniendo dudas y miedo, porque la autoconfianza no es un estado de perfección, sino que se fortalece precisamente en el afrontamiento. De la misma manera que el caudal de un río se adapta a la orografía del terreno por el que pasa y puede tornarse bravío o sereno, nuestro caudal emocional puede cambiar también si nosotros decidimos modificar la orografía del camino que recorreremos. Dejo, pues, que las acciones de afrontamiento marquen el rumbo y que los sentimientos sigan después. No es tanto cómo me quiero sentir como condición previa a hacer, cuanto qué me importa hacer, y hacerlo, porque los sentires vienen de los haceres y de los quehaceres.

De hecho, más de una vez en la vida hemos hecho cosas que nos daba miedo hacer. Las hicimos teniendo miedo, pero las hicimos porque nos importaba hacerlas. El miedo estaba ahí, pero no era una cadena que nos impidiera seguir atravesando el bosque en una noche oscura para encontrarnos con la persona amada. Los motivos para hacerlo fueron más fuertes que la noche oscura, el bosque y el miedo. No espero a dejar de sentir miedo para atravesar el bosque, lo atravieso con miedo porque me importa atravesarlo. No puedo anular el bosque y la noche, pero puedo decidir caminar hacia la meta que me importa. ¿He de esperar a que los limones dejen de ser ácidos para hacer algo con ellos o he de intentar hacer la limonada con ellos tal como son? «Es verdad, me da miedo hacerlo, me expongo a este miedo, lo reconozco, lo acepto, pero voy a dar el paso, voy a hacer lo que me importa hacer, lo que he decidido hacer para seguir adelante»: así de resuelta se mostró Teresa.

Tampoco la vergüenza nos constriñe a evitar aquello que nos da vergüenza. ¡Cuántas veces hemos realizado prácticas sexuales que nos producían vergüenza y hemos seguido adelante hasta el orgasmo porque los placeres vividos y anticipados eran más fuertes y nos importaban más que la vergüenza! No espero a dejar de sentir vergüenza para dar y recibir los placeres eróticos, los doy y los recibo con vergüenza porque me importa hacerlo. Incluso el «es que me da mucha vergüenza hacerlo» puede convertirse en un incentivo en el juego erótico, lejos de ser un obstáculo.

Me apetece y no lo hago

Puede apetecernos hacer algo y, sin embargo, no lo hacemos. ¿Cuántas veces nos

habrá apetecido quedarnos en la cama y, no obstante, nos hemos levantado, y cuántas otras no nos ha apetecido levantarnos, pero lo hemos hecho porque nos importaba el día que nos esperaba? Incluso hemos dejado de hacer cosas que teníamos un impulso «casi invencible» de hacer. Las ganas y los impulsos estaban ahí, pero no nos obligaban a hacer lo que nos apetecía, y elegimos hacer otra cosa que nos parecía más importante. Cuántas veces al ver a una persona atractiva habremos sentido deseo y habremos pensado y fantaseado en hacer el amor con él o con ella, pero otras tantas veces el deseo, el pensamiento y las fantasías se quedaron tan sólo en eso, sin que hayamos tenido que combatirlos o retenerlos para que no nos hicieran abalanzarnos sobre la persona deseada. Podemos exponernos a estos deseos, pensamientos y fantasías y aceptarlos como algo nuestro sin temor a que nos impulsen a hacer algo inconveniente si hemos elegido no hacerlo y centrarnos en otra cosa diferente.

No me apetece y lo hago porque me importa

Más de una vez en la vida hemos hecho algo que no nos apetecía, como por ejemplo dejar una relación que dañaba aunque proporcionaba también algunos placeres. No teníamos ganas de hacerlo y, no obstante, lo hicimos porque nos importaba. Puede que no esté muy animado a hacer ejercicio, pero lo hago por el valor que le doy a mi salud y bienestar y porque me siento más animado justamente después de hacerlo. Si no lo hago, cada vez estoy menos animado. Me siento deprimido, no disfruto demasiado haciendo cosas que antes hacía, pero las hago porque me importa hacerlas, porque necesito hacerlas y me siento mejor después de hacerlas. Si dejo de hacerlas, me deprimó más.

El proceso de divorcio ha sido traumático y doloroso para Emilio. Ahora continúa siendo una fuente de estrés el proceso judicial sobre las cuestiones económicas y sobre la custodia de los hijos, que le acusan de todo lo sucedido y se distancian de él, lo cual es una fuente de estrés, si cabe, todavía mayor. Siente la tentación de resignarse y abandonar; no le apetece tratar de recuperar la relación con ellos porque anticipa los costes de intentarlo; incluso algunos le dicen que sería una muestra de debilidad intentarlo. Después se mira en el espejo y pone en claro los valores de la paternidad, a los que no quiere renunciar, y cuánto le importa estar presente en esta etapa del desarrollo de sus hijos. Recuerda otras travesías del desierto que ya ha hecho con fortaleza en otras ocasiones, y toma la decisión de hacer ahora con la misma fortaleza la travesía de recuperar la relación con ellos, aceptando que en principio no le apetece y que siguen estando vivos el dolor y la rabia por su distanciamiento, pero renunciando a que sean la desgana, el dolor y la rabia los que marquen la dirección en la que le importa caminar. Al igual que hace falta mucho valor para vivir con miedo, sabe también que hace falta mucha fortaleza para vivir la fragilidad y la vulnerabilidad que ahora siente. Acepta el dolor y la rabia y sabe que pasarán, que podrá renunciar a ellas. Sabe que, en cambio, si no las aceptara, se harían irrenunciables.

5. EL PODER DE LAS PALABRAS Y SUS VERDADES Y MENTIRAS



Un pastor estaba guardando su rebaño no lejos del pueblo y pensó que sería divertido asustar a los vecinos diciendo que el lobo estaba atacando al rebaño. En consecuencia, empezó a gritar: «¡que viene el lobo!». Los gritos del pastor alarmaron a los vecinos, que, presas del pánico, guardaron sus rebaños y acudieron a la llamada. Cuando llegaron a toda prisa, el pastor se rió de sus temores. Repitió la broma varias veces; los campesinos acudieron alguna vez más, pero su miedo y su ansiedad se unían ya cada vez más al enfado, incluso a la ira, por haberse visto reiteradamente burlados y por haber acudido una y otra vez a la carrera inútilmente. Un día vino el lobo realmente y el pastor se desgañó gritando. Los vecinos estaban ya tan acostumbrados a oírlo sin que pasara nada que nadie le hizo caso ni corrió en su ayuda. Y el lobo, sin encontrar resistencia, pudo herir y matar a todas las ovejas.

Algunos campesinos ya habían vivido antes en directo los peligros que podía entrañar el lobo y habían visto diezmados sus rebaños, pero en este caso no necesitaron verse expuestos a su presencia real y amenazante. Les bastaron las palabras del pastor, porque las palabras eran como su presencia real, tenían el poder de hacerlo presente. Fueron ellas las que los alarmaron y activaron su sistema simpático, les produjeron miedo, ansiedad, tal vez el escalofrío que algunos conocían de sus experiencias directas, quién sabe cuántos pensamientos y recuerdos de peligros vividos antaño y cuántas anticipaciones de posibles daños en sus haciendas. Fueron ellas las que les hicieron tomar medidas protectoras de su rebaño y acudir en auxilio del pastor, aunque finalmente dejaron de hacerles mella porque resultaron ser un engaño.

Nos dicen a veces: «quítate eso de la cabeza, haz por olvidar», «¡qué horror, mira qué tormenta!», «eres el culpable de todo», o «debes dar la talla»; decimos a los demás: «me pones de los nervios» o «no lo hago porque me da pánico», y nos decimos a nosotros mismos: «esta ansiedad no me deja, es una carga insufrible», «si le contradigo, se va a poner furioso», «seguro que voy a fracasar». Todo un mundo de palabras que nos activan y alarman, que tienen poder para nombrar fuentes de estrés reales y presentes, para hacer presentes y reales fuentes de estrés ausentes, como el lobo, para hacernos recordar experiencias traumáticas del pasado o para anunciarnos amenazas que también después pueden resultar ser un engaño.

PALABRAS QUE EVOCAN LA REALIDAD O LA ENCUBREN

El psicólogo Lev Vygotsky nos ha mostrado cómo la especie humana ha ido creando, a la par de su obrar sobre el mundo, la poderosa herramienta del *lenguaje* y cómo, desde que el lenguaje aparece en la vida del niño, también las obras y las

palabras quedan estrechamente prendidas entre sí y las palabras ejercen sobre las obras y la realidad una *función transformadora*, como lo hicieron las palabras del pastor.

La función sustitutiva y mediadora de las palabras

Pero las palabras no sólo operan sobre las circunstancias inmediatas, sino que pueden conectarnos con sucesos y circunstancias pasadas, presentes o futuras que no están a la vista, como tampoco lo estaba el lobo. Es como si el lobo hubiese transferido su función amenazante y peligrosa a las palabras, y por eso «¡que viene el lobo!» podía cumplir esa misma función y anticipar su venida. El lobo y sus peligros quedaron, por así decirlo, *sustituidos por las palabras*, y éstas actuaron de *mediadoras* entre los vecinos y el lobo, los conectaron. A través de esa *función sustitutiva y mediadora* de las palabras, los vecinos pudieron sentir miedo y tomar medidas sin tener que verse expuestos al lobo en vivo y en directo.

No obstante, conocer algo por propia experiencia, vivirlo en propia carne, no es exactamente lo mismo que conocerlo porque «me lo han contado». Quemarse en una estufa y evitar en adelante acercarse a ella no es igual que evitarla porque me digan: «no te acerques a la estufa, que te puedes quemar». Por eso solemos decir: «te lo puedo explicar, pero hasta que tú lo vivas, no será igual». Por eso también la certeza y la seguridad que experimentamos cuando palpamos la realidad se pueden tornar en incertidumbre, ambigüedad e inseguridad cuando median las palabras. La opción de salir corriendo cuando vemos venir al lobo resulta clara y segura. En cambio, cuando nos dicen «¡que viene el lobo!», pueden entrarnos las dudas: «¿será verdad lo que me dicen?, ¿me estarán engañando?, ¿se reirán de mí como ocurrió la última vez?, ¿qué debo hacer?». La ambigüedad de las palabras y las dudas entre correr y no correr pueden llegar a convertirse entonces en una fuente de estrés añadida a la amenaza que anuncian.

También pueden conectarnos las palabras con sucesos y personajes que no tienen existencia real y que existen solamente en las palabras o en la fantasía, como en los relatos literarios, en los cuentos o en los mitos. Nos pueden transportar a mundos de ensueño, muy alejados de la inmediata y a veces cruda realidad y que pueden no llegar a existir realmente nunca: «cuando encuentres el amor, todo será maravilloso». En esos casos, el relato verbal puede tener una enorme fuerza evocadora precisamente porque no está sometido a los avatares de la realidad. Puede ocurrir, sin embargo, que los mundos prometidos por las palabras estén tan distantes de la realidad que nos hagan estar en las nubes y no con los pies en la tierra. ¿Ha sido el amor realmente siempre tan maravilloso como me lo pintaban las palabras?

Palabras que anticipan amenazas y peligros

De alguna manera, el pastor estaba estableciendo una regla del tipo «si, entonces»: «si recoges el rebaño en el redil, evitarás una desgracia», «si no vienes, las

consecuencias pueden ser fatales». Estaba *anticipando las consecuencias* de hacerle caso o no hacérselo. Por eso, sus palabras tuvieron poder de convocatoria. Si el pastor hubiera dicho «¡que vienen unos gorriones volando sobre el rebaño!», los vecinos ni se hubieran inmutado porque las consecuencias del vuelo de los gorriones son irrelevantes para la seguridad del rebaño. A lo largo de nuestra vida, son incontables las reglas de este tipo que pretenden también guiar nuestro comportamiento a base de *señalar las consecuencias* beneficiosas o dañinas relevantes que se podrán derivar de obrar o no de acuerdo con ellas: «hazme caso y acabarás dándome la razón», «ten cuidado, no te vayas a caer», «si bebes, no conduzcas». Es más probable que las sigamos si en alguna ocasión anterior las amenazas se han cumplido (el lobo ha comido las ovejas), si el seguimiento tiene ventajas protectoras o si, a pesar de no haber padecido los daños en propia carne, hemos visto que otros los padecen. Será menos probable si nunca ocurre lo anunciado (el lobo nunca viene). Si hacer ejercicio físico tiene inconvenientes inmediatos y están muy demoradas las ventajas, es menos probable que se siga la recomendación de hacerlo. ¿Y qué ocurre con la regla de conducta «controla tu dieta» si pasarse con la comida proporciona ventajas inmediatas, aunque tenga también indudables inconvenientes demorados, como la obesidad o la diabetes?

Son incontables también las palabras que, al igual que los gritos del pastor, actúan como fuentes de estrés que evocan amenazas, peligros y daños, nos producen miedo y ansiedad y nos mueven a actuar.

«Si te implicas en esa relación, te va a hacer daño», «tienes que dar la talla: si no estás a la altura, te pueden destituir», «ten mucho cuidado, te las pueden dar por todas partes», «debería darte vergüenza sentir tanto miedo», «no se te ocurra replicarme porque lo vas a tener muy crudo», «es ridículo que pienses esas cosas, son ideas absurdas». «Te estás amargando la vida, tienes que tratar de olvidar», le decían a Isabel, lo que la amargaba un poco más. «Si no asumes la responsabilidad de las presentaciones, vas a perder puntos y pones en riesgo tu promoción interna», le decían a Teresa, lo cual activaba más todavía su cortisol y su ansiedad. «¡Cómo lo has podido hacer tal mal!, ahora son tus hijos los que te rechazan, no sólo tu ex», le decían algunos a Emilio, lo cual agrandaba su rabia. Otros le decían: «No se te ocurra tratar de recuperar la relación con tus hijos, eso sería una señal de debilidad», lo cual aumentaba su ansiedad y su dolor. A Luisa le decían: «No se te ocurra salir sola, que si te da la crisis, a ver quién te ayuda», y sólo de oírlo su corazón se aceleraba.

Palabras que me digo a mí mismo

Con las palabras, también me digo cosas a mí mismo, hablo conmigo mismo, me digo «si, entonces». También Lev Vygotsky nos mostró cómo el lenguaje del *diálogo social* se interioriza en la infancia, entre los 3 y los 5 años de edad, como *diálogo con uno mismo*, como *habla privada* o *silenciosa*, como *monólogos* o *soliloquios* en los que uno es su propio interlocutor.

Después de habernos explicado un problema, la maestra nos decía: «ahora dilo para ti mismo», «piensa en voz baja», «piensa en silencio», y entonces seguíamos diciéndolo para nosotros en silencio, o musitando las palabras de forma inaudible. Nuestras voces todavía tiernas iban guiando y organizando lo que hacíamos, intentando resolver el problema que la maestra nos planteaba. «No lo digas, pién-salo» era un «no lo digas en alto, dilo sólo para ti mismo», donde «decirlo para uno mismo» era pensar. Gran parte de nuestro pensamiento es, pues, pensamiento verbal, aunque también podemos pensar en imágenes, imaginar, dejar «volar la imaginación», que es pensar «co-mo si» estuviéramos viendo (oyendo, gustando, oliendo, tocando) aquello en lo que pensamos, teniendo

experiencias sensoriales que hacen presente lo ausente.

Después, el proceso se invertía y nos invitaba a «pensar en voz alta» y a hacer públicos los pensamientos y razonamientos del habla silenciosa. Nos decía «a ver cómo me lo razonas», y empezábamos a decir en voz alta lo que nos habíamos dicho en silencio. Era un gusto oírle decir «correcto, lo has pensado muy bien», porque era una prueba de que las palabras silenciosas habían sido atinadas. Si nos precipitábamos a dar una respuesta desatinada, nos decía: «no te precipites, reflexiona», lo que era una invitación a seguir diciéndonos cosas, pero mejor. Si no lográbamos encontrar la respuesta apropiada, por más que reflexionábamos, nos decía: «dale más vueltas». Lo que decíamos en alto y lo que nos habíamos dicho en silencio no siempre eran apropiados, y entonces podíamos oír: «¡pero qué disparate estás diciendo, eso no tiene ni pies ni cabeza!». Lo peor era que a veces nos quedábamos sin saber por qué nuestros monólogos no habían sido una buena guía y nos habían llevado en ese caso a cometer el disparate.



Monólogos que nos guían

A estos monólogos del pensar silencioso se les da desde entonces mucha importancia como una guía para resolver los problemas escolares y de la vida y para el autogobierno y el autocontrol. Hemos oído muchas veces: «no lo hagas a lo loco, sin pensar», «piénsalo bien antes de hacerlo». De quien no piensa bien las cosas decimos que es un atolondrado.

«Voy a centrarme en lo que estoy haciendo», «voy a callarme y dejar que hablen los demás», «¡qué bien!, he conseguido lo que quería», «voy a descansar un rato, creo que me lo he merecido», «si quiero evitar líos, lo mejor es que me vaya». Si me digo «nunca debí meterme en este asunto, es horrible», es probable que guíe mi atención hacia los indicios de amenaza, sienta ansiedad y disminuya la eficacia del afrontamiento. «Sabré responder si me amenazan» es un monólogo que probablemente provocará menos ansiedad y guiará un afrontamiento efectivo, en la medida en que anticipa los resultados favorables del afrontamiento.

Cuando obramos de acuerdo con nuestros monólogos y obtenemos ventajas por ello, es muy probable que los sigamos diciendo y obrando en consecuencia, al igual que cuando nos decían: «correcto, lo has pensado muy bien». Algunos monólogos los repetimos tantas veces que llegamos a decirlos de *manera casi automática*, casi sin darnos cuenta, a veces «a tontas y a locas», sin recordar aquel «no te precipites» que nos invitaba a pensarlo mejor. Es que son cómodos y fáciles estos monólogos. Primero porque el hablante y el oyente están muy cerca; son, en definitiva, la misma persona. Además, necesitamos menos palabras que cuando hablamos con los demás, nos lo decimos con nuestras propias palabras, nos fiamos de nuestro discurso y no necesitamos defenderlo ante otros. Por eso podemos estarnos hablando animadamente durante horas y horas sin parar, sin que nadie se entere, nos interrumpa o nos juzgue por lo que nos decimos en secreto, enfrascados en largos discursos tratando de resolver un problema, de recordar el pasado o de planificar el futuro, o haciendo cábalas. Si de dos que están hablando de cosas sin importancia decimos que *están de cháchara*, que significa «conversación frívola, abundancia de palabras inútiles», también podemos estar de cháchara con nosotros mismos.

Monólogos que nos ensimisman



Ensimismado

Cuando alguien nos habla y queremos concentrarnos, le decimos: «déjame pensar, no me distraigas». Cuando hablamos con nosotros mismos, no tenemos que preocuparnos, en cambio, de que el interlocutor nos distraiga. Podemos seguir haciéndolo aunque sepamos que, si habláramos eso mismo con los demás, no nos harían ningún caso, no estarían de acuerdo con lo que nos decimos, lo considerarían tal vez un disparate incomprensible, un galimatías, e incluso nos podrían decir con desdén, como de hecho a veces nos dicen: «no te aclaras», «no estoy entendiendo nada», «¡no me cuentes cuentos!» o «te estas comiendo el coco». Pero es verdad que también nuestros monólogos nos pueden distraer. No es infrecuente que nos vayamos «por los cerros de Úbeda», ensimismados en nuestros monólogos, hasta el punto de perder el hilo de lo que estamos haciendo.

Incluso a veces dejamos de hacer, casi sin darnos cuenta, lo que hacíamos y nos descubrimos enfrascados en nuestros monólogos con la mirada perdida. Alguien se nos acerca y nos dice: «¡eh!, que te estás yendo, vuelve y céntrate en lo que estás haciendo».

Monólogos que son fuentes de estrés

Además de ser una guía para la acción, o para la distracción, los monólogos pueden también intensificar el potencial estresante de las fuentes de estrés: «si me implico en esa relación, me voy a hacer daño, debo evitarla», «por mucho que lo intente, jamás lo voy a conseguir», «no me sentiré bien mientras no consiga olvidar lo ocurrido», «tengo que combatir estos pensamientos dañinos». Son monólogos nacidos a menudo de las palabras que otros nos dijeron.

El monólogo «¡qué horrible, qué miedo», dicho por Sergio ante una tormenta, fue utilizado muchas otras veces antes por su madre, de la que él lo imitó. El «ten cuidado, es peligroso», que otros nos dijeron, nos lo decimos también a nosotros mismos y tomamos medidas para evitar el peligro anunciado. En este sentido, el hablar de los adultos puede ser para los niños la fuente de los monólogos de su «pensar reflexivo» o de su «pensar atolondrado o impulsivo», lo cual tendrá una enorme importancia para el afrontamiento y la solución de los problemas de la vida. La advertencia «te estás amargando la vida, tienes que tratar de olvidar», que le decían a Isabel, la había interiorizado en su monólogo: «me estoy amargando la vida, tengo que olvidar», lo que también la amargaba. La advertencia «si no asumes la responsabilidad de las presentaciones, vas a perder puntos y pones en riesgo tu promoción interna», que le decían a Teresa, la había interiorizado en su monólogo: «estoy perdiendo puntos y poniendo en riesgo mi promoción interna», lo que también le producía ansiedad. La recriminación que le hacían a Emilio: «¡cómo lo has podido hacer tal mal!, ahora son tus hijos los que te rechazan», era ahora el monólogo: «¡cómo lo he podido hacer tal mal!», que le hacía revivir la misma rabia que le producían lo ocurrido y las palabras de los otros. La advertencia hecha a Luisa: «no se te ocurra salir sola, que te puede dar la crisis», se había convertido en su monólogo: «no salgo sola ni loca, que me puede dar la crisis», y no salía sola ni loca.

EL RETABLO DE MAESE PEDRO Y LA LITERALIDAD DE LAS PALABRAS

Habría sido una temeridad que los campesinos de la fábula no hubiesen tomado en serio y al pie de la letra las primeras llamadas del pastor, habrían sido unos desaprensivos de no haberlo hecho. Pero también es verdad que, visto lo visto, podían no habérselas tomado al pie de la letra y haberse ahorrado la angustia y el viaje, pues las llamadas no pasaron de ser una broma, un cuento, como el de Maese Pedro.

Al oír el relato de la aventura de don Gaiteros que libera del cautiverio a su esposa, la hermosa Melisendra, que estaba siendo representado por los títeres de Maese Pedro, y creyendo que lo que allí se narraba ocurría en realidad, decidió don Quijote intervenir en ayuda de los amantes que huían de Zaragoza. Desenvainó su espada y, con desatinada furia, la emprendió a mandobles contra los títeres, derribando a unos, descabezando a otros y destrozando todo. Maese Pedro, consternado al ver su retablo por los suelos, le rogaba que se detuviese y le advertía que aquéllos no eran seres reales y verdaderos, sino tan sólo figurillas de pasta. Después de los ruegos de Maese Pedro y del propio Sancho, don Quijote cayó en la cuenta del yerro y, atribuyendo su intervención a los engaños de los encantadores que le hacían ver lo que no es, confesó que «a mí me pareció todo lo que aquí ha pasado que pasaba al pie de la letra».



Las palabras de Maese Pedro eran tan sólo palabras que narraban una historia fantástica, tan sólo un cuento que no tenía equivalencia con «seres reales y verdaderos», pero don Quijote se creyó el cuento al pie de la letra e hizo un desaguizado. ¿Qué puede ocurrir cuando nosotros tomamos al pie de la letra palabras que son tan sólo «figurillas de pasta», los «cuentos» de nuestros monólogos?

Podemos entonces ver lo que no es, ver amenazas donde realmente no las hay («me tienen manía y lo hacen para fastidiarme») y tomar precauciones innecesarias; percibirnos literalmente como un fracaso («soy un auténtico fracaso y volveré a fracasar») y abandonar todo nuevo intento; anticipar un potencial abandono («me acabará dejando, como han hecho las demás») y aferrarnos de tal modo a la literalidad del monólogo que provoquemos en el otro la huida que se quería evitar; anticipar conductas ventajistas de los demás («se aprovechan de mí, sólo van a lo suyo») y actuar sin darles «demasiadas confianzas», lo que hace más probable que los demás tampoco nos las den y «vayan a lo suyo», reforzando así la literalidad de la regla y el cumplimiento de la profecía. Si me enfrento a una situación adversa y me «como el coco» con el monólogo «soy una persona débil de carácter», y lo tomo al pie de la letra, como un indicador de quién soy en realidad como persona, es más probable que evite la situación o la afronte en peores condiciones. Si tomo al pie de la letra «no me sentiré bien mientras no consiga olvidar lo ocurrido», como se lo tomaba al principio Isabel, me sentiré mal con la evocación de lo ocurrido y haré esfuerzos para combatir los recuerdos, para conseguir olvidar.

Cuestionar la literalidad de las palabras: las palabras no son las cosas

Las palabras nombran las cosas, remiten a ellas, las evocan, pero no son las cosas; los dichos no son los hechos, no siempre se corresponden con la realidad ni con la verdad, pueden ser una tomadura de pelo, como los gritos del pastor, un cuento, como el de Maese Pedro. Y «si los nombres no son correctos, si no están a la altura de las realidades, el lenguaje no tiene objeto», decía Confucio. O como decía Quevedo en

una de sus cartas: «hay muchas cosas que pareciendo que existen y tienen ser, ya no son nada sino un vocablo». «Los ríos desembocan en el mar» es una cuestión de hecho, son palabras que remiten a una realidad. «Tiene el demonio metido en el cuerpo», en cambio, no es una cuestión de hecho, es una metáfora, no nombra a un personaje real metido en el cuerpo, aunque puede haber alguien que se lo tome al pie de la letra y actúe en consecuencia. A menudo, en nuestra manera de hablar mezclamos cuestiones de hecho con cuestiones metafóricas y de apreciación personal que no tienen correspondencia con la realidad pero a las que le damos valor literal.

A lo largo de nuestra historia personal, cada uno de nosotros ha ido aprendiendo a otorgar literalidad a unas palabras y no a otras. Dejarse la cama sin hacer es una cuestión de hecho, pero decir que eso «es una catástrofe» no deja de ser una metáfora que, tomada al pie de la letra, puede tener la equivalencia de una amenaza y el impacto emocional de una auténtica catástrofe. Uno toma a broma que alguien se ponga de los nervios porque se cree al pie de la letra que «es una catástrofe» dejarse la cama sin hacer y, sin embargo, ponerse él mismo de los nervios y no conciliar el sueño diciéndose: «he hecho el más espantoso de los ridículos por atreverme a decir lo que dije en la reunión». Decir eso mismo en la reunión podría ser para otro un motivo de orgullo más que un «espantoso ridículo». Cuando estoy metido bajo el agua y me impiden con la mano salir a flote para respirar, es una cuestión de hecho que «necesito salir» si no quiero morir ahogado, pero cuando un fumador dice nerviosamente «necesito un cigarro como sea», ¿está hablando de una necesidad vital, de una cuestión que sea literalmente de vida o muerte?, ¿tiene que fumarse el cigarro para no morir o puede dejar de hacerlo si es ésa la decisión que ha tomado porque le importaba tomarla?

Cuentos de la lechera

No siempre acertamos con lo que pensamos y decimos, ni mucho menos. Nos empeñamos en pensar y decir que esa persona a la que esperábamos jamás volvería, y un día aparece, o nos empeñamos en pensar y decir que volvería, y nunca más regresó. ¿No nos han dicho alguna vez «eso es lo que tú dices, pero no es así, yo desde luego pienso de otra manera», poniendo en cuestión lo que creíamos que era la única manera de ver las cosas? Tal vez hemos dicho nosotros esto mismo a otros que afirmaban con absoluta seguridad que las cosas eran tal como ellos decían. ¿No hemos comprobado alguna vez que la «película» que en nuestros monólogos nos habíamos montado sobre las intenciones de alguien o sobre lo que podría ocurrir no se parecía mucho, o incluso no se parecía nada, a lo que ha ocurrido en realidad? Por eso, alguna vez nos han dicho: «¡es que te montas unas películas!» cuando lo que pensábamos y decíamos no reflejaba la realidad que otros veían y lo realmente ocurrido. De hecho, las amenazas y peligros que abrigamos en los monólogos se pueden esfumar como se esfumaron los sueños de la lechera.

«Una lechera llevaba en la cabeza un cántaro de leche recién ordeñada y caminaba hacia su casa con presteza; va diciendo a todo el que lo advierte: «¡Yo sí que estoy contenta con mi suerte!». Apetecía, además, la compañía de su pensamiento que alegre le ofrecía inocentes ideas de contento. Soñando despierta, decía para sí de esta manera: «Como esta leche es muy buena dará mucha nata. Batiré muy bien la nata hasta que se convierta en una mantequilla blanca y sabrosa, que me pagarán muy bien en el mercado. Con el dinero, me compraré un canasto de huevos y en cuatro días tendré la granja llena de pollitos, que se pasarán el verano piando en el corral. Cuando empiecen a crecer, los venderé a buen precio, y con el dinero que saque me compraré un cochino que engordaré con bellota, salvado y castaña. Lo llevaré al mercado, sacaré de él sin duda buen dinero y compraré una robusta vaca y un ternero». Con este pensamiento enajenada, brinca de manera que el cántaro cae al suelo, rompiéndose



El cuento de la lechera

en mil pedazos. ¡Pobre lechera, que lloraba desconsolada y se lamentaba amargamente! Adiós leche que le había incitado a soñar despierta, adiós dinero, huevos, pollos, lechón, vaca y ternero, adiós todas las realidades soñadas y anticipadas. «¡Oh loca fantasía, qué palacios fabricas en el viento!», concluye Samaniego, que poetizó la fábula de Esopo siglos después.

Entre el dicho y el hecho, hay un gran trecho

¿Por qué no *cuestionar*, pues, la *literalidad* de los «cuentos» que nos contamos si es verdad que a menudo *entre el dicho y el hecho hay un gran trecho*? Si lo hacemos, podremos *diferenciar* nuestros *monólogos de la realidad* y comprobar que frecuentemente no se corresponden con la realidad vivida, que *no existen evidencias* de esa correspondencia, que las predicciones «si, entonces» catastrofistas no tienen por qué cumplirse, que las fantasías y los presagios de nuestra cháchara y de nuestros «cuentos de la lechera» *no se hacen mágicamente realidad* y no hacen que la realidad acaezca. Aunque muchas veces quisiéramos con todas nuestra fuerzas, como la lechera, producir la realidad, ¿tenemos poderes adivinatorios y mágicos para producirla a fuerza de pensarla y fantasearla? ¡Cuántas veces habremos pensado con todas nuestras fuerzas en producir para nosotros el Gordo de la lotería, y nada!

Si digo «me tienen manía y lo hacen para fastidiarme», ¿tengo realmente alguna prueba para sostener lo que digo? ¿No puede ocurrir incluso que quienes supuestamente me tienen manía no estén ni siquiera pensando en mí, que ni siquiera yo les importe lo más mínimo como para estar ocupando el tiempo conmigo? ¿Por qué ocupar yo mi tiempo con sus supuestas manías? Si digo «volveré a fracasar», ¿qué evidencia tengo que sustente este vaticinio? Puedo seguir vaticinando, pero ¿no estoy perdiendo el tiempo con los presagios en lugar de prepararme para que la tarea que tengo entre manos sea un éxito y desmienta el pronóstico?

En todo caso, cuestionar la literalidad de las palabras no es un mero ejercicio de contraste verbal, de sustituir unos monólogos por otros que parezcan más adecuados, no es una mera reflexión. Es una nueva experiencia vital, un *afrentamiento diferente que confronta las palabras con la realidad vivida* y que desafía las limitaciones que los monólogos tomados al pie de la letra imponen a esa realidad.

«Los ríos van al mar» tiene correspondencia con lo que ocurre en la realidad, pero las palabras «no podré salir sola mientras no se me quite la ansiedad», que se decía al principio Luisa, eran tan sólo un cuento de la lechera, no se correspondían con la realidad, y acabaron esfumándose porque en realidad acabó afrontando sola, aun teniendo ansiedad, las situaciones que antes evitaba. Tampoco era fiel a la realidad el monólogo de Isabel: «no me sentiré bien y no podré seguir adelante mientras no consiga olvidar lo ocurrido», pues fue capaz en realidad de no combatir los recuerdos que le atormentaban y de seguir adelante en la vida contando con esos recuerdos, que, además, se fueron haciendo menos frecuentes con el paso del tiempo. Emilio desafió la literalidad del monólogo: «si trato de recuperar la relación con mis hijos después de lo que me hicieron, será una muestra de debilidad», que evocaba inhibición, y pudo mostrar la fortaleza que suponía afrontar la situación aceptando su vulnerabilidad. Al quedarse solo después del divorcio, se sintió muy triste, sobre todo por la lejanía de sus hijos, pero siguió adelante cuestionando así la literalidad de un «no puedo soportar estar solo» que vaticinaba poco antes de la separación. No sólo pudo soportar en realidad estar solo, sino que descubrió cuántas oportunidades le ofrecía ahora la soledad. Carmen deseaba encontrar de nuevo un amor, pero

entretanto seguía viviendo y cuestionaba así la literalidad de un «no puedo vivir sin amor» que se había dicho tantas veces y que le producía tanta desazón. No había ninguna evidencia de que no pudiera vivir sin amor. «Tengo el presentimiento de que todo va a ir mal» puede ser también un cuento que no produce lo que predice, a menos que quien lo cuenta se lo tome al pie de la letra y actúe de manera que se cumpla la profecía.

Autoexigencias que angustian: el lado oscuro de la perfección

En nuestra vida familiar, laboral o social, tenemos que afrontar a veces la *presión de demandas* que, por su alto nivel de exigencia, entrañan incluso una amenaza o un peligro. Hay quienes afrontan la presión con monólogos cargados de literalidad que incrementan su potencial estresante.

«No debo cometer fallos», «no debo dejarme la cama sin hacer», «no se me debe notar que estoy nervioso», «tengo que hacerlo bien», «no debo llegar tarde a mis citas», «debo tomar siempre la mejor decisión», «tengo que controlar como sea esta reunión», «no debo perder nunca la calma», «no debo enfadarme nunca», «no debo cometer el mínimo error en esta negociación», «todos deberían comprender mi punto de vista», «todos deberían colaborar en lo que les pido porque es razonable», «todos deberían cumplir su palabra», «tengo que complacer a todo el mundo», «mi pareja no debería comportarse así».

Son reglas que pueden llegar a revestir un carácter absoluto, inflexible, y plantear un alto nivel de autoexigencia, incluso de intransigencia. Pueden llegar a ser una tiranía. Señalan la dirección en que las cosas «deberían» ocurrir y anticipan las consecuencias negativas de que no ocurran como «deberían», porque los «debería» o «no debería» no consienten los fallos. Cualquier desviación de la norma que impone el «debería» es mala, y yo soy malo si no vivo de acuerdo con el «debería». Provocan niveles altos de activación y de ansiedad que pueden hacer la vida insufrible. Cuando quien las proclama las viola o las violan los demás, se siente muy contrariado, ansioso, irritado, culpable, incluso deprimido.

Las altas exigencias según las cuales recibimos aprobación sólo cuando la conducta alcanza metas muy exigentes y «todo está perfecto», y castigo y reproches cuando está por debajo del nivel exigido («me estás decepcionando, eso no es lo que se espera de ti»), y según las cuales «no hay excusas» ni indulgencia para los fallos provocan una gran insatisfacción que sólo se calma con el logro de la meta y la aprobación recibida. Cuando esas exigencias se interiorizan en los monólogos, configuran un *estilo personal perfeccionista* que lo quiere todo «impecable». La alta exigencia se acompaña a menudo de la advertencia: «lo que has hecho no es suficiente, deja mucho que desear, debes dar la talla, un mayor nivel, de ti se espera mucho más», que anticipa y promete la recompensa para el alto nivel que se «debe» alcanzar con ahínco y que provoca altas dosis de ansiedad ante la anticipación de un posible fracaso, e incluso la tristeza y la culpa por «no estar dando la talla». Conocemos casos en que los altos niveles de rendimiento exigidos para alcanzar la recompensa requieren un exceso de trabajo y el descuido de otras áreas de la vida personal (ocio, familia, amistades) y provocan el agotamiento y el intento de abandono. Claro que el abandono es a costa de renunciar a la recompensa prometida, una renuncia que puede deprimir por la pérdida que comporta.

Bajo el imperio de estas altas exigencias vivía Elena, la gerente que ya conocemos y que había interiorizado en sus monólogos la rígida regla: «tengo que dar la talla, debo demostrar que han hecho conmigo la mejor elección, responder a las expectativas; sería terrible fracasar». No tardó en comprobar que esta regla la hacía estar alerta permanentemente, siempre vigilante para que nadie pudiera notar el más mínimo titubeo en las decisiones, dedicando más horas de las que tiene el día a preparar argumentaciones aplastantes a favor de sus propuestas, irritable ante cualquier discrepancia que pudiera poner en tela de juicio su talento, insomne por la angustia que le producía alguna intervención suya desafortunada ante quienes la habían nombrado, malhumorada por las aportaciones técnicas de otros miembros del equipo directivo que ella juzgaba insignificantes, incapaz de delegar porque nadie podía hacer las cosas tan «impecables» como ella.

Las altas autoexigencias tenían una larga historia. Venían desde la temprana regla «debes dar la talla» que un padre severo, crítico y difícil de complacer le había repetido machacona e inflexiblemente desde la infancia y la adolescencia y que tenía el propósito de convertirla en una brillante «triunfadora» que deslumbraría a todos. Darse el respiro de sentirse satisfecha por algún logro se había convertido en una señal de alarma que anticipaba el reproche por la insuficiencia del nivel alcanzado («eso no basta, tú puedes y debes dar más»), por no ser suficientemente buena e irreproachable, por no estar «por encima de toda crítica». Sería como darse un placer inmerecido, al no estar compensado por una dosis suficiente de sacrificio. Ello evocaba más ansiedad e inducía autorreproches por estar permitiéndose esa «relajación» del esfuerzo y una trasgresión de la regla impuesta. Sentir autoempatía y autocompasión por la dureza de la experiencia que estaba viviendo, y por la ansiedad y el agotamiento, era visto como una debilidad («no seas blandengue»), una claudicación y una condescendencia. Eso sería mostrarse vulnerable, algo que no se podía permitir («aquí no está permitido el cansancio») a la luz de la regla que decía que «la crítica implacable y sin contemplaciones forja el carácter», una regla que ella también había interiorizado. Sus dificultades para confiarle a alguien la presión a la que estaba sometida y el sufrimiento que le acarrearaba, y para decir «no puedo más», eran una fuente añadida de presión.

Un cambio liberador

Un buen día, abrumada física y psicológicamente, con importantes problemas digestivos, con cefaleas frecuentes y con una importante caída del pelo, decidió que había llegado el momento de hacer un cambio. Tomó conciencia del alto precio que estaba pagando por las recompensas profesionales y económicas, que también eran altas. Se propuso que una regla tan estricta e implacable, que le obligaba a hacerlo todo perfecto, no iba a condicionar más su vida. Fue decisivo el día en que le dijo a su amiga Clara:

«Siempre he deseado ser honesta y responder a la confianza que se deposita en mí, y sinceramente preferiría no defraudar a quienes me han elegido; ése es uno de los valores que quiero que guíen mi vida personal y profesional; sé que a ellos les agraderá comprobar que han hecho una buena elección. Me gustaría por otra parte que mi gestión fuese un paso adelante en esta organización y en la calidad de los servicios que presta a los ciudadanos. Preferiría no meter la pata y no causar daño a este equipo, pero he estado pensando que no soy perfecta y que, en la medida en que yo sea tolerante con los fallos de los demás y valore sus esfuerzos y su deseo de colaborar, los demás sabrán tolerar mis insuficiencias. Me he dado cuenta de que mi permanente irritación dificulta mis relaciones con los demás, y ¿por qué los demás tienen que pagar por las reglas rígidas que yo me he autoimpuesto?».

Mientras lo decía, se daba cuenta de que este cambio no le iba a impedir seguir siendo la persona competente, responsable, honesta, con autodisciplina y capacidad de trabajo, y digna de confianza, que quería seguir siendo y que sus propios monólogos le habían ayudado a ser, pero le iba a deparar la grata sensación de dirigir libre de una carga insoportable. Tomó conciencia clara de sus monólogos y reconoció sus raíces en su historia personal. Aceptó su ansiedad y su irritación. Aprendió a ser

más tolerante con su condición humana y con sus fallos inevitables, y menos intransigente con los demás. Mostrar autoempatía con su agotamiento le hizo más empática también con los demás y le ayudó a decir más a menudo «no puedo», a delegar y a encontrar ayuda eficaz. La autoempatía por su intestino irritable y por sus jaquecas le alentó a hacer un rediseño de sus estilos de vida, a practicar estrategias como las que se describen en los capítulos 7 y 8 del libro y a concederse los gozos de la vida que allí también se comentan.

Poner en cuestión la literalidad

Puso en cuestión la literalidad de las reglas que venían gobernando su vida. Se dio cuenta de que su monólogo: «si cometo un fallo, será horrible, se sentirán decepcionados» era una cháchara, un cuento de la lechera que se esfumaba en la realidad. ¿Dónde estaba escrito, se preguntaba, o dónde había evidencias de que los demás fueran incapaces de aceptarla con fallos? En ningún sitio, «ni siquiera en la Constitución», como ella llegó a decir en broma. Al contrario, tuvo evidencias de que el reconocimiento de los fallos la hacía más cercana y le granjeaba más afectos. Después de oírle decir «estaba en un error», respecto a una afirmación que había hecho días pasados, se le acercó Clara, le palpó el brazo como tratando de comprobar su consistencia y le dijo: «¡pero si eres humana!», y las dos se rieron. Desveló también las trampas que encerraba la regla «si soy la gerente, no puedo permitirme ignorar temas propios de mis funciones». Pero ¿qué podía pasar si manifestaba expresamente un «no sé»? Comprobó que los demás, que hasta ahora la habían percibido como «arrogante» y «sabelotodo», la percibieron como una profesional más abierta a un conocimiento que crece día a día y que es materialmente inabarcable por una sola persona. Aunque siguió haciendo informes con el rigor del que solía hacer gala, también entregó otras veces borradores que no estaban «perfectos» y «pulidos» del todo, abiertos a las observaciones de sus colaboradores.

Reconoció que el carácter absoluto, inflexible y muy automatizado de sus monólogos le había producido un alto nivel de tensión, ansiedad, mal humor e irritación. Optó entonces por sustituir los «debo» o «debería» por un «desearía» o un «prefiero», que no les quitaban fuerza ni valor a sus objetivos, a sus opiniones y a sus necesidades. Por el contrario, abrían mucho más el abanico de posibilidades y le otorgaban más flexibilidad para lograrlos. Se dio cuenta de que los demás eran mucho más permeables a los «prefiero» o «así veo yo las cosas» que a los «se debe», «tienes que» o «las cosas son así, y punto».

Las anticipaciones ansiosas: «¿y si no me deja el martillo?»

Ante la tarea de colgar un cuadro y la necesidad de un martillo, puede enfadarnos la negativa de un vecino a prestárnoslo, pero también nos puede irritar anticipar en nuestros monólogos su negativa.



Un hombre quiere colgar un cuadro, pero le falta un martillo. El vecino tiene uno. Así pues, decide ir a pedírselo. Pero le asaltan las dudas: ¿y si no me lo quiere prestar? Ayer casi ni me saludó, seguro que está enfadado conmigo. Desde luego, si alguien me pidiese prestada alguna herramienta, yo se la dejaría enseguida. ¿Cómo puede uno negarse a hacer un favor tan sencillo? Tipos como éste le amargan a uno la vida. Y encima se imaginará que dependo de él, sólo porque tiene un martillo, ¡es el colmo!». Así, enfrascado en su cháchara, sale precipitado a la casa del vecino, toca el timbre, se abre la puerta y, antes de que el vecino tenga tiempo de decir «buenos días», le grita furioso: «¿Sabe qué le digo?, que no necesito su martillo!». El vecino, perplejo, le responde: «¡Y a mí qué me cuenta!».

Puede tratarse de colgar un cuadro o de innumerables situaciones más adversas y estresantes de la vida, frente a las cuales los «cuentos» de nuestros monólogos pueden anticipar lo peor. Anticipar el futuro es sin duda una competencia enormemente útil, y anticipar potenciales acontecimientos estresantes puede ayudarnos a prevenirlos y a prepararnos para que no nos pillen desprevenidos. Pero también nos puede provocar ansiedad innecesariamente, sobre todo cuando nos pasamos la vida anticipando catástrofes improbables con los «¿y si...?» o los «si, entonces» angustiosos y sin hacer nada más que anticiparlas.



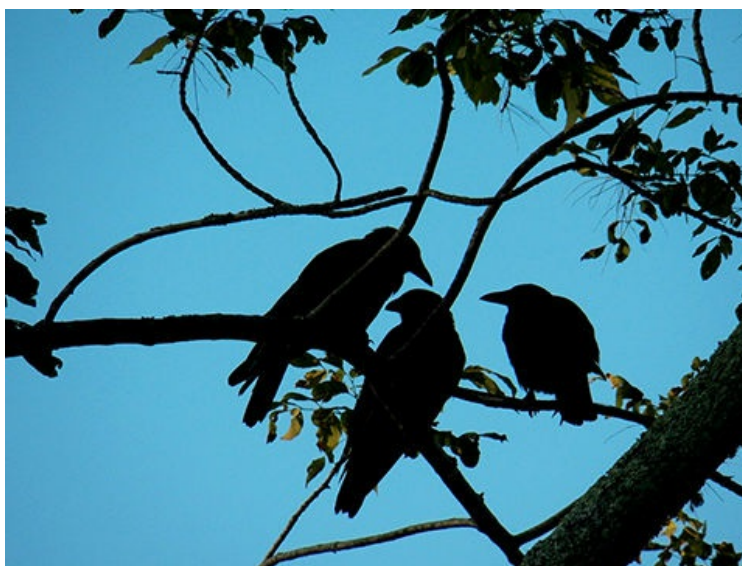
Reunión de amigos

Charo tenía que acudir a una reunión en la que podría encontrarse con Javier, al que no quería ver «ni en pintura». Anticipó desde dos días antes la reunión, se imaginó a Javier con su chulería habitual,

criticando cualquier cosa que ella pudiera decir: «¿y si se le ocurre ir a éste?, sé que me voy a poner muy nerviosa y no voy a saber cómo reaccionar». Sus monólogos le hicieron presente y actual el mal trago mucho antes de ocurrir. Hizo un ensayo general de lo que podría ocurrir, practicó concienzudamente algo que no había sucedido todavía, lo vivió intensamente. No es de extrañar que, llegado el momento, lo practicara «a la perfección». Experimentó tal grado de ansiedad, taquicardia, ira, sensación de ahogo y nerviosismo, que la víspera de la reunión, y después de haber pasado la noche sin pegar ojo, tuvo que acudir a los servicios de urgencia del hospital, presa del pánico. Hasta pronosticó su propia ansiedad: «Sé que me voy a poner nerviosa». Llega el día de la reunión y dirige toda su atención hacia los estímulos procedentes del ambiente y de Javier, que suelen ponerle más nerviosa, se empieza a notar con ansiedad y sudoración, lo que le pone más nerviosa todavía, y se dice: «ya sabía que me iba a poner nerviosa». Este monólogo precipita la rabia: «es que me da mucha rabia que éste me saque de mis casillas, precisamente éste». Y la profecía se cumple con creces: las cosas podían salir mal y salieron mal, en buena parte porque Charo lo había ensayado a fondo. Fue un «cuento de la lechera» que se hizo realidad, aunque podía haberse quedado en «puro cuento» si no se hubiera tomado sus monólogos al pie de la letra.

Aves de mal agüero

Aquellas advertencias que, como aves de mal agüero, nos anunciaban con tono preocupante potenciales peligros («ten mucho cuidado, te las pueden dar por todas partes», «si bajas la guardia, quién sabe lo que puede pasar») pueden haberse interiorizado como monólogos que, como aves de mal agüero también, expresan preocupación por el futuro incierto, provocan ansiedad ante mínimos indicios y que evocan conductas de alerta permanente: «Si le digo que no, quién sabe lo que puede pasar; mejor no contradecirle», «¿y si esto me deja secuelas?», «¿y si lo mío es cáncer?», «las cosas no pintan nada bien, aquí hay gato encerrado». Aquella regla recibida tal vez en la infancia («si te das mucho, te harán daño porque no te corresponderán como es debido»), o que tal vez nació en una experiencia personal dolorosa, puede prolongarse en el monólogo «no me implico seriamente en ninguna relación, evito comprometerme porque sé que me van a hacer daño otra vez», lo que puede aplazar indefinidamente, como en el caso de Carmen, el disfrute de una relación.



El encuentro sexual puede ser una experiencia gozosa. Para algunos, sin embargo, puede ser el

desencadenante de una experiencia de estrés. La anticipación del fracaso en la ejecución y la magnificación de las consecuencias («¿y si vuelvo a fallar?», «voy a quedar en ridículo») pueden aumentar la activación y la ansiedad y hacer más probable el fracaso. El fallo consiguiente en la erección confirma los malos presagios («estaba seguro de que fallaría»), aumenta los niveles de vigilancia y la autoobservación ansiosa y la anticipación del próximo fracaso, y el círculo se cierra.

Las palabras no tienen poder mágico, no producen la realidad

Pero las anticipaciones ansiosas de nuestros monólogos, como ya hemos visto, no tienen fuerza mágica, no controlan la realidad, no evitan los sucesos que nos preocupan y nos crean ansiedad, ni resuelven los problemas, ni mucho menos los problemas que son incontrolables o inevitables, ni mucho menos los sucesos que ya han pasado, porque el pasado pasado es. No hacen ir más deprisa el curso de la vida y del tiempo ni la velocidad del autobús o del metro.

Es el caso de aquella señora que acudía a una entrevista con bastante retraso. Por el camino iba muy nerviosa pensando que debería haber salido antes y se decía: «pero cómo seré tan descuidada, ¡qué horror, qué tarde, pero qué tonta soy, cómo no lo he previsto antes, y si llego tarde, será fatal!». Llega al andén del metro, se abren las puertas del vagón, accede a su interior y, en esto, una persona joven que iba sentada se levanta y, muy amablemente, le dice: «síntese usted». La señora, sin pensárselo mucho, y echando un rápido vistazo al reloj, le responde: «no, gracias, llevo prisa». Por muy deprisa que fuera la señora, iba a llegar cuando llegara el metro, no antes. ¿Qué influencia tuvo la cháchara de su monólogo, su nerviosismo y su aceleración en la velocidad del metro y en llegar antes a la entrevista? Podría habérselos ahorrado.

La anticipación de Teresa: «si no asumo la responsabilidad de las presentaciones, voy a perder puntos y a poner en riesgo mi promoción interna», o la de Luisa: «no salgo sola ni loca, que me puede dar la crisis», no produjeron fatalmente las consecuencias que pronosticaban porque su modo de afrontar las experiencias de estrés fue un mentís para sus monólogos automáticos, los dejaron en mero cuento de la lechera.

Monólogos cargados de preocupaciones y de incertidumbre

Enfrentados a los problemas de la vida, es normal que mostremos preocupación y tomemos medidas, que recojamos información suficiente y sopesemos pros y contras para despejar las dudas que nos plantean y para saber si la decisión que vamos a tomar es buena o es mala. Pero a veces la realidad de una enfermedad que no cede, de un conflicto interpersonal, del divorcio, del desempleo, de tener que tomar una decisión es una fuente de estrés con límites imprecisos y envuelta en la ambigüedad y la incertidumbre. Y cuando eso es así, podemos navegar en un mar de *monólogos cargados de preocupaciones*, de dudas y de porqués. Nos pueden absorber tanto que nos impidan concentrarnos en lo que estamos haciendo. ¿No es eso lo que le ocurre a quien está cavilando en la lista de la compra mientras está haciendo el amor? Pueden activarnos de tal modo que nos impidan dormir, como si otra persona nos estuviera hablando y estimulando con sus relatos y no nos dejara pegar ojo. Pueden tenernos tan preocupados e inquietos como lo estaba el dueño de la yegua de la fábula,



La yegua que se escapó

Había una vez un ermitaño con fama de sabio al que la gente del lugar acudía a contarle sus problemas y pedirle consejo. Un hombre del pueblo tenía una yegua; un día se le escapó y todo preocupado fue llorando al ermitaño a contarle su desgracia. El ermitaño le preguntó: «¿eso es bueno o es malo?». El dueño de la yegua se fue sin entender muy bien a qué venía esa pregunta tan absurda; estaba claro que lo que le había ocurrido era algo malo y estaba más que justificada su preocupación. Al cabo de pocas semanas, la yegua apareció. Y lo hizo acompañada de un semental de pura sangre y, además, preñada. El dueño se puso muy contento: ahora tenía tres caballos en vez de uno, y sus preocupaciones habían terminado, así que fue corriendo a contarle sus alegrías al ermitaño. «¿Te acuerdas de mi yegua? Pues ha regresado en compañía de un caballo formidable y, además, está preñada», le dijo. El ermitaño le preguntó: «¿y eso es bueno o es malo?». Ahora sí que este hombre no entendía nada de nada; estaba claro que era una noticia estupenda, y así se lo hizo saber al ermitaño.

Al cabo del tiempo el potro nació. El hijo del dueño se hizo inseparable de él y le gustaba mucho montarlo. Pero un día el chico se cayó del caballo y se rompió una pierna. Entonces el hombre volvió a visitar al ermitaño para contarle de nuevo sus desventuras. «¡No sabes qué tragedia ha ocurrido! Mi hijo se ha caído del potrillo que parió la yegua y se ha roto la pierna. Me asalta la duda de que tal vez hubiera sido mejor que la yegua no regresara nunca.» El ermitaño le miró sonriendo y le preguntó de nuevo: «¿Y eso es bueno o es malo?». El hombre se fue de allí claramente malhumorado y dándole vueltas a la pregunta del ermitaño y a lo que le había ocurrido: «Vale, es verdad que la fuga de la yegua, que fue una mala noticia, me la devolvió preñada, que fue buena, pero a la vez su vuelta fue la causa de que mi hijo se rompiera la pierna, que es una mala noticia, porque ¿qué puede tener de bueno este accidente?». Al poco tiempo, se declaró una guerra contra el país vecino y vinieron por todos los pueblos reclutando soldados, pero el hijo pudo librarse de ella gracias a que tenía la pierna rota.

El suplicio de sopesar y la postergación de las decisiones

Enfrascados y retenidos en los monólogos, podemos correr riesgos si tenemos que *tomar una decisión* dentro de unas horas e invertimos varios días en recoger información, rastreando de manera exhaustiva todas las pistas posibles para no dejarnos en el tintero nada importante, sopesando las alternativas para asegurarnos de que la decisión es la «correcta», anticipando con ansiedad las consecuencias desfavorables que tendría meter la pata, esperando que finalmente los razonamientos sobre los pros y los contras dejen bien claro hacia qué lado se debe inclinar la balanza y no haya que arriesgar ni asumir la responsabilidad de una decisión «incorrecta». Mucha de esta ansiedad le afectaba a Emilio, atrapado en sus dudas entre ser fiel a los

valores de la paternidad y aproximarse a sus hijos o, por el contrario, replegarse para no correr el riesgo de parecer débil. «¿Me implico o no me implico?», se preguntaba Carmen con inquietud. A la espera de la seguridad absoluta sobre la decisión «correcta», sus monólogos le advertían: «¡ajo, que puedes equivocarte, no la tomes!, porque si la tomas y después se demuestra que te has equivocado, tendrás que cargar con ella y aparecerás como una persona irreflexiva, piénsatelo bien». ¿No era su preocupación un suplicio?

Como con frecuencia la seguridad absoluta no llega, sea cual sea la opción que se piense tomar, siempre será «incorrecta», y entonces se posterga, lo que tiene la ventaja de evitar la fuente de estrés de la decisión, de calmar la angustia que nos producía tener que tomarla y de evitar el castigo consecuencia de una decisión potencialmente «incorrecta». Esta ventaja, como sabemos, refuerza la resistencia a decidir y también las advertencias de los monólogos: «¡Uf, qué alivio, menos mal que me habían advertido de los peligros de una decisión equivocada; me he ahorrado una equivocación!». La indecisión se puede entonces hacer crónica y dejarnos anclados siempre en la primera etapa de la toma de decisiones y de la solución de los problemas. ¿No se nos habrá pasado la ocasión de decidir, lo que puede tener más costes que el riesgo potencial que habríamos corrido tomándola? ¿No habremos perdido tal vez una buena oportunidad? Por añadidura, la indecisión puede, además, «matarnos», como le ocurrió al perro de la fábula.



El perro indeciso

A una y otra orilla de un caudaloso río había dos monasterios. Un perro dócil y entrañable para los monjes comía en uno y otro monasterio. Cuando sonaba la campana avisando para la comida de los

monjes, el perro, según estuviera en una u otra orilla del río, iba a uno u otro monasterio, donde le daban las sobras. Pero en una ocasión estaba bañándose en el río cuando oyó la campana del monasterio de la orilla derecha. Empezó a nadar hacia dicha orilla para ir a comer y entonces empezó a tañer la campana del monasterio de la orilla izquierda, lo que le hizo cambiar de rumbo e ir hacia el otro lado del río; pero ambas campanas seguían sonando. El perro empezó a reflexionar sobre qué clase de comida le apetecía más y no se decidía por una u otra. Iba hacia un lado del río y luego hacia el otro, hasta que finalmente le faltaron las fuerzas, se hundió en las aguas y pereció.

Otros tratan de resolver los dilemas de la vida y de reducir la ansiedad de las decisiones echándose en brazos del azar y optando por la alternativa cómoda de «tirar por la calle del medio», como aquel estudiante que lanzó una moneda al aire y exclamó: «Si sale cruz iré al cine, si sale cara iré al teatro y si sale de canto me pondré a estudiar».

Dar vueltas en vano

Los monólogos de las preocupaciones pueden también estar dando vueltas y vueltas, cavilando con ansiedad y desasosiego, como si estuviéramos «rumiando», acerca de preguntas sobre *el origen y la causa* de las experiencias que estamos viviendo.

«¿Podré salir adelante?», «¿me quiere realmente?», «¿qué he hecho yo para merecer esto?», «¿de dónde me puede venir todo este mal?», «¿si al menos pudiese saber qué es lo que me deprime tanto!», «¿por qué me agobia tanto y me amargo la existencia?», «¿será todo debido a los traumas de mi infancia?», «¿en qué he podido fallar?», «¿por qué no logro conciliar el sueño?», «¿por qué se me ocurre pensar estas cosas tan absurdas?», «¿no estaré causando una mala impresión?».

Pueden estar teñidos también de aprensiones y vagas *premoniciones* sobre posibles sucesos negativos, incluso catastróficos. «Tengo la premonición de...» es un monólogo que muchos tienen siempre a mano y que se dispara a menudo ante múltiples circunstancias, lo que hace que la ansiedad sea una respuesta muy generalizada y continua. Si los hijos tardan en llegar por la noche, la premonición es que «habrán tenido un accidente». Pueden ser también cavilaciones sobre acontecimientos o experiencias del pasado, sobre errores, transgresiones o malas decisiones propias o de otros, y que anticipan la supuesta ventaja de poder evitarlos en lo sucesivo: «no tenía que haberlo hecho», «¿por qué me habrá engañado?».

Los monólogos que encierran premoniciones sobre posibles desgracias venideras pueden verse fortalecidos por un mecanismo parecido al de las supersticiones. «Si me preocupo, y les doy vueltas a las cosas, es menos probable que ocurra lo que temo.» Como la inmensa mayoría de las consecuencias catastróficas vaticinadas son meros cuentos de la lechera y tienen muy baja probabilidad de suceder, o no llegan a ocurrir nunca, el vaticinio de la preocupación se mantiene porque siempre acierta, resulta «efectivo», o eso al menos le parece a quien vaticina. Es el caso de aquel que iba por la calle haciendo gestos raros con las manos y le preguntaron por qué los hacía. Él respondió: «estoy espantando leones». «Pero si aquí no hay leones», le respondieron. «Claro, porque consigo espantarlos», les dijo. Las preocupaciones pueden estar fortalecidas, además, por la opinión de que son propias de una «persona seria y

responsable» a la que le importa lo que pueda pasar, que está alerta para descubrir cómo evitarlo y que se prepara para cuando ocurra. Quienes no lo hacen así pasan por ser unos irresponsables, unos despreocupados.

Subir a la montaña porque cambiar ayuda a comprender

El problema que encierran muchos de estos monólogos es que, no obstante las buenas intenciones, *no orientan hacia la acción y las soluciones*, son una preocupación improductiva que petrifica y paraliza y que, al mismo tiempo, prolonga y mantiene viva la fuente de estrés y la ansiedad que produce. Para seguir adelante y afrontar de manera efectiva las fuentes de estrés a las que estaban expuestos, Elena, Emilio, Teresa, Carmen y Luisa pasaron la prueba de asumir abiertamente la ambigüedad y la incertidumbre que encerraban, además de aceptar las preocupaciones y la ansiedad que esa incertidumbre activaba.

Emilio aceptó la imposibilidad de tenerlo todo bajo control porque les reconoció a sus hijos la capacidad de poner condiciones a la aproximación, a decir cómo querían que se hiciese. Carmen aceptó su pasado, pero asumió también la inutilidad de lamentar lo ocurrido en sus relaciones anteriores. Aceptó la imposibilidad de predecir el futuro, la vulnerabilidad ante los avatares incontrolables y ante lo impredecible y que la protección frente a la incertidumbre es imperfecta. Elena aceptó que no es posible tener toda la información que podría incluirse en un trabajo. Todos ellos aceptaron que, a menudo, los pros y los contras de los dos platillos de la balanza pesan lo mismo y que cualquiera de las opciones en liza será buena si se trabaja para sacarle partido, pues no son ni buenas ni malas a priori, como también ocurría en la fábula.

Se reforzó su capacidad para decidir y pudieron comprobar sus ventajas, y que es la decisión la que a menudo acaba aclarando las dudas que la indecisión nunca disipa, porque ya sabemos que, más que esperar a comprender para después cambiar, *son los cambios los que nos hacen comprender mejor*. Y sus monólogos, lejos de ser voces de lamento sobre el pasado que ya no vuelve o voces de alarma sobre catástrofes futuras, fueron palabras que les guiaron, aun en medio de las dudas e incertidumbres: «¿cuántas oportunidades encierra la situación por la que estoy pasando para caminar hacia donde quería?, ¿por qué no correr el riesgo de rectificar o de reajustar mis decisiones, porque no soy adivino, ni dispongo de toda la información, ni me lo sé todo y porque, además, las circunstancias pueden cambiar mucho todavía? Decidieron subir a la montaña de la que hablábamos en el capítulo 4, aceptando la fatiga de la ascensión pero dispuestos a disfrutar del recorrido en lugar de lamentar lo que dejaban atrás antes de iniciar la subida.

Obsesionados: no me lo puedo quitar por más que lo intento

Ya sabemos que aquella autopsia de un cadáver en descomposición había supuesto para Julio una experiencia de estrés y que ahora en sus monólogos pensaba que podía contaminarse al tocar objetos que pudieran haber estado en contacto con la autopsia. También es verdad que desde que era niño se le había inculcado una cierta «manía» con la limpieza y que su madre le obligaba a lavarse las manos o se las lavaba en cuanto había tocado cualquier cosa que ella pensaba que estaba sucia. De alguna manera, su historia le predisponía a vivir esa experiencia de estrés. Es como si la autopsia, con todo su cortejo de activación, ansiedad, sensación de repugnancia, hubiera transferido su función estresante a los

objetos y a las palabras que ahora la evocaban. Sus monólogos hacían presente la autopsia y eran señales de alarma que advertían de los riesgos de contaminación. Era aquella regla verbal «si, entonces»: «si toco estos objetos, me puedo contaminar». Actuaban de forma equivalente y evocaban la activación, la ansiedad, el asco de entonces y le llevaban ahora a utilizar guantes para coger determinados objetos, a abrir las puertas con los codos y a tomar otras medidas preventivas para evitar la contaminación.

Una liberación que encadena

Y si aquel día fatídico se había lavado las manos de manera compulsiva para eliminar una suciedad y unos olores repugnantes, ahora, cuando tocaba objetos potencialmente contaminantes, sus monólogos le llevaban a hacer también gestos de asco y lavados compulsivos de manos para lograr así quedar literalmente limpio, reestablecer el equilibrio roto por la contaminación y tener la seguridad de que evitaba también contaminar a los demás. Y si aquel día el lavado había interrumpido todo el cúmulo de pensamientos, fantasías, recuerdos, ansiedades, sensaciones y suciedades que acababa de vivir durante la autopsia, y le deparaba un inmenso alivio, ahora volvía a experimentar ese alivio cuando repetía el mismo lavado liberador ante una contaminación equivalente a la de entonces. Y ya sabemos que esa liberación es una consecuencia que refuerza el lavado que la produce. Era por eso una liberación que le encadenaba cada vez más. ¿No era una gran paradoja?

Era, además, una liberación efímera. En cuanto se producía, otras circunstancias venían a revivir la obsesión, y vuelta a empezar. Era una liberación que, además, reafirmaba la literalidad de sus monólogos obsesivos. «Si estaba tan obsesionado y ansioso por la contaminación y después de lavarme las manos me sentía realmente liberado, sería porque mi obsesión obedecía a algo real, algo había, estaba contaminado», solía razonar. Por eso, si alguna vez no tenía a mano agua y jabón para liberarse lavándose, lo pasaba fatal, era una fuente de estrés añadida, pues se veía privado de la posibilidad de realizar la conducta de control y del consiguiente refuerzo de la liberación. «Me entran los sudores», como él decía. Su problema era que ahora, ante tanta circunstancia equivalente de la autopsia, entre tanto monólogo que la revivía y tanto lavado que le liberaba, llevaba, por así decirlo, la autopsia encima y la reproducía y revivía una y otra vez, y una y otra vez buscaba la liberación de los lavados de manos. Sus obsesiones se mantenían vivas también, y no le era nada fácil deshacerse de ellas, él mismo las alimentaba. Eso sí, estaba muy disgustado por vivirlas, se avergonzaba de tenerlas, le parecían algo impropio de un profesional de su nivel, más propio de quien está «pirado», y luchaba por no tenerlas, por no pensar «esas cosas absurdas», como él decía, y por controlar la ansiedad que le producían. Pero, como ya sabemos, cuanto más combatía sus experiencias privadas, más intensas se hacían.

Monólogos recurrentes y persistentes

Las obsesiones, como las de Julio, son *pensamientos recurrentes y persistentes*, como las preocupaciones. Lo que tienen de particular las obsesiones es que, al igual

que las voces de alarma del pastor, son señales que avisan de posibles amenazas y peligros y evocan medidas de precaución que los evitan. Se acompañan de *ansiedad* y *malestar* importantes y de *rituales* que neutralizan momentáneamente los peligros que anuncian y la ansiedad que provocan. Se viven, además, como algo inapropiado y sobre lo que *no se tiene control*. Los intentos de control y la dificultad para controlarlas les añaden más ansiedad y determinan un sentimiento de indefensión, de tristeza, incluso depresión, además del agotamiento por tantas comprobaciones y tantos esfuerzos infructuosos.

Los intentos de control y la pregunta llena de inquietud «¿por qué estos pensamientos absurdos?» los hacen más presentes todavía. Si pienso en una potencial contaminación e intento dejar de pensarlo, inicio otro monólogo («quisiera librarme de estos pensamientos absurdos») acerca de cómo evitar el monólogo anterior, con lo cual lo tengo presente, y cuanto más lo intento, más presente lo tengo. Comportan, además, a veces una *exigencia de responsabilidad*, incluso sentimientos de culpa, respecto a la posibilidad de ocasionar daños o perjuicios a otros o a uno mismo, como podían ser los contagios que Julio temía transmitir a los demás con sus manos contaminadas. Surgen a menudo con ocasión de situaciones estresantes, como fue el caso de la autopsia, y se reavivan también en situaciones estresantes.

A veces se describe a las obsesiones como «pensamientos intrusos» para subrayar su carácter persistente y difícilmente controlable, como un intruso venido de fuera. Pero no se trata de pensamientos que «aparecen en nuestra cabeza» o que desde fuera «se entrometen en nuestra mente», como se oye decir a veces o se lee en algunos libros. Tampoco son síntomas de un trastorno o de una patología que estuviera supuestamente alojada en el cerebro, de donde brotaría, como el esputo de una bronquitis. Son, ni más ni menos, monólogos, palabras que en determinadas circunstancias nos decimos a nosotros mismos, pensamientos que nos asaltan y que, cuando los tomamos al pie de la letra, nos pueden provocar ansiedad y llevarnos a hacer cosas que tienen, como en el caso de Julio, una explicación y un sentido, aunque parezcan un sinsentido.

Julio estaba obsesionado con la suciedad y la contaminación. Pero las palabras de los monólogos son capaces de obsesionarnos con miles de cosas más.

Unos se obsesionan con pensamientos de agredirse a sí mismo o a otros, de matar a otros con un cuchillo o de empujarlos por una ventana, y, al otorgarles literalidad, hacen comprobaciones compulsivas de que no se ha producido ningún daño, evitan estar a solas con las personas a quienes se podría dañar, no tienen cuchillos de metal, sino de plástico, y todo ello para evitar hacer un «disparate». Quienes se obsesionan con la posibilidad de una explosión de gas o de dejar la puerta abierta («puede ocurrir una explosión si no cierro bien la llave del gas, ya le ha pasado a algunos», «nos pueden robar si no cierro bien la puerta») pueden comprobar una y otra vez, en medio de la duda de cuándo poner fin a las comprobaciones y en medio de la incertidumbre y el desasosiego, que el gas o la puerta están cerrados para estar seguros de que no se va a producir la explosión o el robo, para tener evidencias de que la situación está controlada y para apaciguar el desasosiego. Quienes se obsesionan con pensamientos blasfemos u obscenos, escrúpulos de conciencia o dudas de fe pueden repetir una y otra vez jaculatorias, fórmulas mágicas, confesarse de manera reiterada o hacer penitencias para evitar los castigos anticipados. Quien está obsesionado con el orden puede angustiarse al ver las cosas «fuera de su sitio» y puede dedicar tiempo y energía a colocarlas minuciosamente, a clasificarlas para así poder controlarlas mejor y a comprobar que ese orden se mantiene por encima de todo. Hay quien dedica tiempo y tiempo cada día a realizar con extrema parsimonia rutinas diarias

como vestirse, bañarse («podría oler mal si no me lavo a conciencia») o cepillarse los dientes para que todo quede perfectamente hecho.

Exponerse, aceptar y cuestionar la literalidad

Julio aceptó como una reacción normal la repugnancia que vivió ante el cadáver en putrefacción y como algo también muy normal el lavado de manos cuidadoso que realizó después de la autopsia. Aceptó el impacto vital que le había producido la autopsia y aceptó ese poder que tienen las palabras para sustituir a las cosas. En lugar de seguir criticándose por sus obsesiones e intentando combatirlas y evitarlas, aprendió a reconocer sus raíces, se expuso a ellas, les dio la bienvenida y las asumió como parte de su historia personal, como algo suyo, haciendo así un ejercicio de autoaceptación y autodeterminación. Incluso un día *convocó a la obsesión* y a la ansiedad e hizo la crónica de ellas, como vimos en el capítulo 4 que había hecho Luisa con su ansiedad. Para ello, además de revivir la autopsia, se imaginó vívidamente toda la suciedad que una ciudad puede encerrar, desde sus calles hasta sus cloacas, y dejó que las escenas le impresionaran. Leyó varias veces esta *crónica* en alto y comprobó que las obsesiones perdían fuerza. En una ocasión, después de leer sus monólogos, quemó el papel donde los había escrito, como «para volatilizarlos», decía él. Al no alimentar sus obsesiones con el combate, fue cesando su automatismo y dejaron de hacer mella en su vida. Puesto que aceptó también interrumpir el lavado de manos, dejó también de reafirmar la literalidad de sus monólogos que las consideraban «contaminadas».

PERO LO NUESTRO ES PASAR

*Todo pasa y todo queda,
pero lo nuestro es pasar,
pasar haciendo caminos,
caminos sobre la mar.*

ANTONIO MACHADO

Las palabras que nos dicen, las que decimos a los demás y las que nos decimos a nosotros mismos en nuestros monólogos tienen, como es lógico, mucho que ver con quien las dice, con nosotros mismos. Hablan de la vida que vivimos, pero hablan también mucho de nosotros, que la vivimos. Dicen mucho de las cosas, pero dicen también mucho de nosotros, de nuestra biografía personal, de nuestro yo, de nuestra historia biográfica, que es el libro de los acontecimientos que está abierto por la mitad y que seguimos escribiendo, pasando sus páginas, porque lo nuestro es pasar, pasar haciendo caminos en los que vivimos los gozos y las sombras de la vida y los miedos y ansiedades de las experiencias de estrés.

Van y vienen y van pasando mientras hacemos el camino

Nos dicen «has suspendido el examen» y nos entristecemos, tal vez nos airamos, porque estábamos convencidos de que aprobaríamos. Segundos después nos dicen: «era una broma, has aprobado, además, con sobresaliente», y nuestra tristeza se esfuma y se trueca en alegría y damos botes de contento. Como lo nuestro es pasar, ser transitorios, nuestras emociones, nuestros recuerdos, nuestros pensamientos, nuestras sensaciones son transitorios también, van pasando y cambiando en el curso del tiempo y de la vida, testimoniando lo que nos va pasando a lo largo del camino, en un examen, en el amor, en los avatares de la vida. Las inclemencias de la vida conllevan emociones y sensaciones inclementes, desapacibles. Si nos sentimos enamorados y la experiencia dura, entonces el sentimiento dura. Si nos sentimos tristes y las inclemencias duran y son estables, entonces nuestra tristeza dura, es un estado de ánimo triste. Pero ¿cuántas veces a lo largo del camino las tristezas se tornan en alegría, los recuerdos se esfuman y dan paso al olvido, las obsesiones se extinguen, las reglas «debería» dan paso a los «prefiero»? ¿Cuántas veces nuestras palabras han sido dardos certeros y cuántas otras se las ha llevado el viento? ¿Cuántas veces nos hemos sentido con un estado de ánimo abatido que creíamos que iba a durar una eternidad y del que vino a sacarnos una buena noticia? ¿No estuvimos tal vez enamorados y llegamos después incluso a olvidar a quien habíamos amado?

El afrontamiento de las situaciones de estrés es también en sí mismo una intensa vivencia repleta de experiencias privadas que asimismo son transitorias, incluso volátiles. No estamos condenados a abrigar de por vida las mismas penas, las mismas depresiones, las mismas angustias, los mismos recuerdos traumáticos, ni a rumiar a todas horas las mismas preocupaciones paralizantes ni las mismas obsesiones angustiosas. Ni Teresa tuvo que soportar de por vida la ansiedad que le producía hablar en público, ni Elena la agotadora carga de sus «debería», ni Isabel sus recuerdos traumáticos, ni Luisa sus crisis de ansiedad, ni Emilio su tristeza, su ansiedad y su rabia, ni Carmen el tormento de sus dudas, ni Julio sus obsesiones. Aceptar la transitoriedad de las experiencias de la vida y de las situaciones de estrés supone asumir esta transitoriedad y fugacidad de las emociones, recuerdos, monólogos y sensaciones. Vivir inmersos en el río de la vida, vivir conectados al mundo de las experiencias vitales, estar presentes en ellas, es exponerse a esa transitoriedad. Aceptar las experiencias privadas es aceptar su transitoriedad, aceptar que pasan, que pueden pasar. Estancarse en ellas es detener la vida. No reniego de ellas porque son mías y sería como renegar de mí mismo, y no las combato porque combatir las sería tanto como negar a quien las vive, combatirme a mí mismo. Pero no las combato tampoco justamente porque son pasajeras, porque pasan, y combatir las sería arrebatarles su transitoriedad, anclarlas, retenerlas, reavivarlas y prolongarlas en el tiempo, impedir que el río de la vida se las vaya llevando. Si las retengo, me detengo yo también, me entretengo y me empantano en la evitación y en el combate y no avanzo.



Me voy a imaginar que estoy a la orilla de un río. Observo cómo a las hojas caídas de los árboles se las lleva el viento y van discurriendo río abajo. Me puedo imaginar que mis obsesiones, mi ansiedad, mis recuerdos dolorosos los voy colocando en las hojas que caen, los reconozco como vividos por mí pero los dejo ir mientras yo permanezco en la orilla viendo cómo los lleva la corriente río abajo. Al tomar distancia de ellos y observar cómo pasan, también puedo poner en cuestión su literalidad. Si estoy realizando una tarea que es para mí una fuente de estrés y digo el monólogo «voy a fracasar», puedo decidir observarlo con distancia y dejarlo ir río abajo como palabras que he aprendido a decir de manera automática en mi vida ante situaciones parecidas. Me puedo referir a ellas, pues, como palabras que no son más que eso, un «cuento de la lechera», que ni me define a mí, ni define ni produce la realidad de la tarea que estoy haciendo: «estoy teniendo el monólogo de que voy a fracasar, pero lo dejo pasar, es un monólogo mío, pero no quiere decir que vaya a fracasar en realidad». Y mientras se va, me «quedo en la orilla» implicado en la tarea que tengo entre manos para poder lograr los resultados que deseo. Y si mientras realizo la tarea tengo recuerdos dolorosos del pasado, como los que tenía Isabel, también los puedo observar con distancia y dejarlos ir río abajo: «Estoy teniendo el recuerdo doloroso del pasado, pero el maltrato no está ocurriendo ahora, ha pasado, es por fortuna cosa del pasado».

El álbum de fotos: ése soy yo

Estamos mirando fotografías familiares y en una de ellas estamos nosotros cuando teníamos 3 o 4 años. Han pasado desde entonces tal vez 30, 40, 50 años o más, pero nos señalamos en la fotografía y decimos: «ése soy yo». Era yo y sigo siendo yo con independencia de los diferentes contextos en los que he vivido. Soy el mismo que ha vivido la vida todos estos años y tengo a mis espaldas todas las experiencias acumuladas y el patrimonio biográfico que ha ido creciendo, como un árbol que se ramifica; el mismo yo que se ha de seguir haciendo y creciendo en el porvenir. Nos maravillamos de seguir siendo los mismos, a pesar de los cambios vividos, de tantas transformaciones corporales, de tantas experiencias vitales diferentes, de tantos roles distintos desempeñados en el curso de la vida, y aun cuando quienes nos conocen en un ambiente y en un rol determinado, como el familiar, se sorprendan al ver nuestro diferente comportamiento en otro ambiente y en otro rol, el laboral, por ejemplo, o viceversa.



Y es que, a medida que va transcurriendo el tiempo y se van sucediendo también mis experiencias privadas, yo sigo siendo *el mismo caminante* que va por el camino, el mismo de siempre, y me siguen reconociendo quienes me ven pasar. Me voy forjando como *unidad integradora* de las múltiples experiencias vitales, como «unidad de vivencias», que diría Ortega y Gasset, que permite mantener la *identidad y continuidad biográfica* frente a la diversidad y la transitoriedad de las vivencias del fluir de la vida. Soy la misma identidad biográfica que se muestra en cada una de mis experiencias vitales, que van ocurriendo y que pasan mientras que yo las abarco y trasciendo para seguir adelante y para vivir otras. Soy *el mismo yo* que cada día escribe en el libro de los acontecimientos los episodios que acontecen y que después pasan mientras yo sigo. Soy el mismo yo que atraviesa todos y cada uno de esos episodios y deja en ellos la huella indeleble de mi idiosincrasia, el toque característico de mi estilo personal.

Es el mismo yo de Luisa el que cubre la transición entre los tiempos y experiencias de sus crisis de ansiedad que ya no están y su afrontamiento competente de ahora. Es su yo el que experimenta la sensación del triunfo por el cambio operado en su vida. Es el mismo yo de Julio el que mantiene la continuidad biográfica entre las experiencias de sus obsesiones del pasado y las experiencias de afrontamiento actuales. Es el mismo yo de Teresa el que integra la vivencia de su ansiedad del pasado y la vivencia de sus presentaciones competentes de ahora. Es el mismo yo de Emilio el que hace la travesía del desierto del divorcio y accede a las luces y las sombras de su soledad. Es el mismo yo de Isabel el que vivió la dura experiencia del maltrato y el que vive ahora la gozosa experiencia de la libertad.



Las hojas caen en el otoño

Pero al igual que soy la unidad que abarca y trasciende mis experiencias y mis vivencias, también me voy haciendo como unidad integradora de todas las acciones y experiencias privadas que forman parte de cada una de esas experiencias vitales y también las abarco y trasciendo. Porque, si bien soy el agente de ellas, ellas pasan, mientras que *yo sigo estando ahí de por vida*. Soy como el árbol que alimenta con su savia las hojas que caen en el otoño, como el cielo que permanece azul por encima de las nubes o nubarrones que van y vienen. También van y vienen en el curso de la vida las emociones, los pensamientos, los recuerdos, que son pasajeros, a veces como estrellas fugaces; alguna vez no han estado («nunca había sentido una cosa así»),

estuvieron pero dejaron de estar («ya no siento lo que sentía», «tuve un amor que se acabó»), se han quedado en el camino de la vida, han «pasado de largo» o dejarán de estar («se me pasará»), en tanto que mi yo biográfico nunca ha dejado de estar ahí, estaba antes de tenerlos, ha seguido adelante hacia otras experiencias y seguirá estando después de haberlos tenido.



Las nubes vienen y van

Unas veces se ciernen sobre nosotros negros nubarrones que pasan y de pronto nos invaden pensamientos, recuerdos y emociones dichosos. Nuestros estados de ánimo son variables y sabemos muy bien qué es lo que nos levanta el ánimo después del abatimiento, al igual que un día el cielo se cubre de nubarrones y al día siguiente el anticiclón lo hace luminoso, al igual que pasan también las nubes y llega la calma después de haberse desencadenado la tormenta, ese bello contraste entre la tempestad y la calma de la *Sinfonía Pastoral* de Beethoven, al igual que las nubes van y vienen cada día; pero es el mismo cielo azul el que contempla el cambio, aunque a veces, inmersos en nuestros pensamientos y recuerdos, parece que lo perdemos de vista.

Tengo emociones y recuerdos, pero no soy mis emociones ni mis recuerdos

Y puesto que mis emociones, mis pensamientos y mis recuerdos pasan, y yo los trasciendo y sigo siendo el mismo, *no soy idéntico a cada uno de ellos*, ni ellos son idénticos a mí, no me asimilo a cada uno de ellos, no me fundo y confundo con ellos, no soy mis emociones, mis pensamientos, mis recuerdos. Son experiencias mías, son fruto de mis vivencias, pero soy más que cada uno de ellos. Tengo emociones, pensamientos, recuerdos, obsesiones, pero ellos no me tienen a mí, no me poseen, *no se me imponen*. Los tengo pero después los dejo de tener y sigo siendo el que era. Me manifiesto en ellos, en ellos me actualizo. No puedo existir sin actualizarme en ellos, sin estar implicado e incorporado en ellos, sin medirme en ellos, sin mostrar en ellos la medida de mí mismo. Pero yo no me consumo en mis pensamientos obsesivos, en mis monólogos catastrofistas, en mi emoción triste o ansiosa, no me reduzco a ellos. Soy más que ellos y por eso me puedo seguir actualizando en otros, como de hecho ocurre cuando afronto de modo efectivo la experiencia de estrés.

Y porque no soy mis emociones, no sería apropiado decir que «soy una persona triste» si me entristezco cuando me dicen que he suspendido el examen, ni decir que «soy una persona alegre» porque me alegro cuando me dicen que he aprobado. Parecería más apropiado decir que soy una persona capaz de entristecerse o de alegrarse según las experiencias que vivo. Si digo de mí que soy una persona triste, podría inferirse de esa afirmación que no puedo vivir experiencias alegres. Experimento una fobia pero no «soy» un fóbico, me deprimó, pero no «soy» un depresivo, puedo haber actuado de una manera poco autoafirmativa, pero no «soy» una persona débil de carácter. La biografía de Julio no es idéntica a sus obsesiones, es más que ellas; por eso «no es» un obsesivo, ni un obsesivo-compulsivo, como gusta de decir el enfoque psicopatológico. Se muestra en ellas, pero se muestra en muchas otras facetas de su vida, e incluso puede dejar de manifestarse en sus obsesiones; de hecho fue eso lo que ocurrió. Por eso, decir que «es» un obsesivo sería arrebatarle la complejidad y la riqueza de su todo biográfico, sería dejar que lo fagocitara una sola de sus manifestaciones, por añadidura transitoria, pasajera.

Puedo decir: «tengo emociones, pero no soy mis emociones», «tengo emociones, pero no me tienen a mí, no me poseen», «experimento ansiedad en determinadas circunstancias, pero no soy ansioso», «tengo pensamientos que me obsesionan, pero no soy un obsesivo», «observo que tengo mi cuerpo rígido, pero no soy una persona tensa», «esto lo he vivido entonces, pero ahora puedo vivir otras cosas, no estoy condenado a repetirlo», «las cosas no eran como yo decía, los recuerdos y las emociones que creía que me estarían atormentando toda la vida han pasado de largo, pero yo sigo ahí».

Puedo tomar distancia

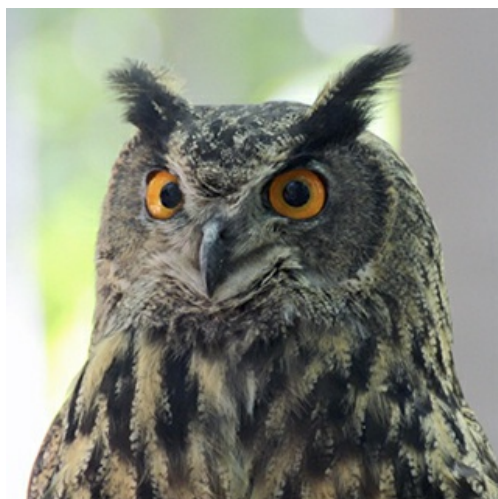
Y puesto que los abarco y trasciendo, pero no soy idéntico a ellos, puedo *tomar distancia* de ellos a medida que van pasando, como la tomaba Isabel respecto a sus recuerdos traumáticos. Los observo con sentimientos de pertenencia y cercanía, pero a la vez con distancia y desapego. Observarlos como vividos por mí, como algo mío, y a la vez como algo no idéntico a mí, me permite aceptarlos y no combatirlos, no intentar suprimirlos.

Puedo decir: «estoy sintiendo miedo, pero habrá desaparecido en cuanto empiece a actuar» en lugar de decir: «esto es horrible, no podré hacerlo, me da un miedo invencible». Puedo decir: «estoy teniendo el monólogo de que va a ser horrible, pero no tiene por qué serlo en realidad» en lugar de decir: «esto va a ser horrible, seguro que no lo voy a soportar». Puedo decir: «siento que el corazón me late a más velocidad, pero no necesariamente va a ocurrir lo que temo», «siento una corazonada, pero el corazón por sí solo no produce las cosas que deseo», «ahora me vuelven estos pensamientos, pero no me resultan productivos».

Puedo decir: «soy una persona débil de carácter». Pero también puedo afrontar el monólogo con desapego: «estoy pensando que soy una persona débil de carácter, bueno, lo estoy pensando, tal vez porque he actuado de manera poco afirmativa, o porque me lo han repetido tantas veces en mi vida que he llegado a crérmelo, pero eso es algo que pienso, pero lo que pienso no es la realidad. Voy a actuar en la dirección que me importa, no en la dirección de las palabras que me digo».

CON LOS PIES EN LA TIERRA: EL COMPROMISO CON LA EXPERIENCIA

Tienen fuerza las palabras que pueden ser voces de alarma y fuentes de estrés. Tienen fuerza las palabras de los monólogos que también pueden ser, como los «debería», las preocupaciones y las obsesiones, el detonante de una experiencia de estrés. Pero es más fuerte la experiencia directa que las pone a prueba, el que el lobo venga o no en realidad. Por eso, además de la aceptación, del cuestionamiento de la literalidad y del distanciamiento respecto a las experiencias privadas, la clave está en el *compromiso con las acciones de afrontamiento*, guiadas por los valores y los objetivos que nos importan, porque también aquí «obras son amores», exactamente como le ocurrió al búho.



El búho que tenía miedo a la oscuridad

Érase una vez un búho que tenía miedo a la oscuridad. La oscuridad era para Plop, el búho del cuento de Jill Tomlinson, una circunstancia que le provocaba miedo. Como los búhos son pájaros de noche, tener miedo a la noche y a la oscuridad resultaba un grave inconveniente. Plop hablaba mal de la oscuridad. En sus monólogos, decía: «la oscuridad es insufrible». «Eso no lo sabes», replicó su madre. «Lo mejor que puedes hacer es bajar al mundo y averiguar más sobre la oscuridad antes de dar tu opinión», añadió. «Pero no sé aterrizar muy bien», dijo Plop. «Tu aterrizaje puede mejorar con la práctica», dijo su madre. Plop se decidió por fin a no seguir fiándose de sus monólogos y a bajar al mundo y averiguar más sobre la oscuridad, y, además, su aterrizaje mejoró con la práctica. Un día, en uno de sus aterrizajes, se encontró con un niño que le ayudó a amar la oscuridad. Después fue aprendiendo a llamarla de manera distinta. Empezó a asociar la oscuridad con experiencias y con palabras agradables que provocaban también emociones agradables. La oscuridad, como le había dicho el niño, era emocionante porque era la ocasión para ver los fuegos artificiales. Era amable y divertida porque era una buena ocasión para participar y cantar en fiestas al calor de una hoguera. Era maravillosa y bella porque mostraba las estrellas y la luz de la luna. Plop, por fin, ya no quiso perderse nunca las experiencias, las palabras y las emociones que encierran la oscuridad y la noche, y quiso seguir explorando todos sus encantos. La oscuridad dejó de ser fuente de miedo y se convirtió en fuente de excitación.

Confrontar los dichos con los hechos

La clave está, pues, en confrontar los dichos con los hechos, el discurso de las palabras con el curso de las experiencias directas, el diálogo conmigo mismo con el diálogo con la realidad y con los demás. Busco continuamente, como el búho, el apoyo firme de la realidad vivida para no enredarme en la cháchara de mis

monólogos. ¿Me están aportando mis monólogos una información útil sobre la situación adversa en la que estoy inmerso, me dan pistas para actuar sobre esa realidad o para mejorar las cosas? Son improductivos aquellos monólogos que dan «vueltas y más vueltas», que se limitan a contar cuentos que pintan el presente y el futuro con trazos sombríos y no provocan ninguna acción de afrontamiento, que insisten en decir «la oscuridad es insufrible» y no dicen nada de cómo encender la vela. Si me digo: «no sirvo para nada», ¿cuánto de productivo y útil me resulta el monólogo para afrontar la fuente de estrés que tengo delante? Son, en cambio, productivos aquellos monólogos que me *orientan hacia una acción* transformadora y me ayudan a planificarla y a preparar los recursos necesarios para realizarla.

Afronto directamente la situación difícil, el conflicto interpersonal, el reto laboral en el que estoy involucrado, y de este modo pongo en tela de juicio la literalidad de «soy una persona débil de carácter», o «nunca podré volver a tener una relación satisfactoria», o el cuento de la lechera «volveré a fracasar», que son monólogos que no me aportan información útil para lo que he decidido hacer. Emilio contrastó sus primeros monólogos: «si trato de recuperar la relación con mis hijos, voy a parecer débil», con los valores que quería que guiaran su paternidad en los difíciles momentos de la adolescencia de sus hijos. Entonces decidió que sus monólogos no le aportaban información útil, eran un «cuento» al que no iba a otorgarle literalidad. Luisa contrastó sus primeros monólogos, «no puedo salir sola ni loca, me puede dar una crisis», con el valor de desarrollarse como una persona autónoma e independiente. Entonces decidió que su literalidad era un «cuento de la lechera» que la llevaba en sentido contrario de la autonomía. En la medida en que Isabel pudo integrar sus experiencias traumáticas como un hecho doloroso y se implicó en nuevas relaciones, se hizo menos frecuente el monólogo: «tengo que hacer todo lo posible por olvidar, de lo contrario no podré seguir adelante».

De la dificultad de los dichos a las posibilidades en los hechos: la estrategia «todavía no»

En algunos monólogos que nos decimos, el foco de la atención se pone en la dificultad, en el problema, en la deficiencia, en algo «malo» que hay que combatir: «es insoportable, no puedo con ello», «soy una persona débil de carácter», «volveré a fracasar», «la ansiedad no me deja, me tiene bloqueado». Pero ¿por qué no poner el foco en las oportunidades, en las posibilidades y en las expectativas de lo que quiero lograr a través de la acción, a través de los hechos? En ese caso, puedo elegir elaborar monólogos que comiencen con «todavía no», y entonces los problemas se convierten en «soluciones que todavía no he encontrado», pero que voy a buscar, y los bloqueos son dificultades para cuya superación «no he encontrado todavía los medios», pero los voy a buscar.

En lugar de seguir atrapado en la literalidad de «no soy capaz de hacerme cargo de ello», el monólogo «todavía no he encontrado la manera de hacerme cargo de ello» me pone en el camino de descubrirlo y de ponerse en marcha para encontrarlo. Marco la diferencia entre «soy una persona débil de carácter» y «todavía no he encontrado los medios para hacer frente a la intimidación». La diferencia es mayor si añado el contraste «hasta ahora, a partir de ahora». Y los medios pueden ser la comunicación asertiva que veremos en el capítulo 6.

La literalidad de «me agobia tanto desorden», que evoca impotencia y derrotismo ante la fuente de estrés de todo lo que me queda por hacer, la puedo cuestionar con «todavía no he encontrado el tiempo y los medios para gestionar todos estos papeles», lo que me pone en situación de buscarlos y encontrarlos. La literalidad de «las exigencias son enormes y creo que no estoy a la altura, lo que me estresa mucho», la puedo cuestionar con «todavía no he encontrado todos los medios para subir un nuevo peldaño, y eso es lo que voy a hacer». «No lo afronto porque es muy difícil» lo puedo

contraponer a «no he encontrado todavía el modo de afrontarlo, y quiero hacerlo», porque probablemente es difícil porque no lo estoy afrontando.

Algunas *paradojas* que ya conocemos nos pueden ayudar a confrontar los dichos con los hechos y a cuestionar la literalidad de los monólogos.

Si digo «el miedo me paraliza, no lo hago porque tengo miedo», también puedo constatar en la realidad que «hace falta mucho valor para vivir con miedo y tengo ese valor porque estoy actuando teniendo miedo». Le dijeron a Emilio: «Si te acercas a tus hijos, te mostrarás débil», pero él con sus hechos y con sus aproximaciones demostró que «hace falta mucha fortaleza para reconocer la propia debilidad». «Este dolor no me deja vivir», decía alguien, pero de hecho también pudo comprobar que «me siento vivir cuando me duele». Si mi monólogo dice «he tocado fondo», ahora en la realidad ya puedo volver a subir.

Señalar las excepciones, los matices

Frente a las trampas de los monólogos que incluyen «siempre», «nunca», «todo», «nada», expresiones absolutas y dicotómicas, puedo incorporar monólogos que recojan los matices de «algunas veces» o «poco» y que inviten a detectar en la realidad excepciones y a desvelar por qué, después de varios días malos, el de hoy ha sido bueno, en lugar de seguir con el monólogo automático «los días son tremendos», o por qué esta tarde de hecho la relación con mi hijo no ha sido estresante, en lugar del monólogo automático «las tardes con mi hijo son un auténtico calvario». Las excepciones son datos de la realidad que cuestionan la literalidad de los «siempre» o «nunca». Frente a los monólogos «esto va de mal en peor», me puedo hacer la pregunta «¿qué va mejor?», para ponerme en la pista de los avances y los progresos que de hecho han ocurrido, con el valor de aliciente que esto puede tener. Me puedo preguntar también «teniendo en cuenta las circunstancias adversas en las que estoy, ¿cómo es que las cosas no han ido a peor?», lo cual pone de manifiesto los puntos fuertes y los avances que de hecho se están produciendo.

Monólogos para afrontar una nueva experiencia

Preparamos un examen final, el examen de conducir, un largo viaje. Sería una locura presentarse al examen de conducir sin haber cogido jamás un coche, o al examen final sin haber mirado los temas al menos por encima. Existen numerosas fuentes de estrés que probablemente no hemos experimentado todavía pero que es previsible que experimentemos próximamente o que incluso están ya a las puertas. Una intervención quirúrgica ya programada, la probable y próxima muerte de un ser querido, un proceso de divorcio que se avecina, un cambio importante en la vida laboral, una presentación pública, una mudanza de casa, una próxima reunión familiar en la que se prevén escenas tensas y difíciles, una entrevista en la que nos jugamos un puesto de trabajo son tan sólo algunas de las fuentes de estrés a las que probablemente tengamos que hacer frente en algún momento y a las cuales no somos tal vez inmunes ni invulnerables. ¿Cómo pueden las palabras de mis monólogos prepararme mejor?

Preparar de antemano monólogos de afrontamiento, llamados también *autoinstrucciones*, es una manera de exponerme *con mis propias palabras* a las fuentes de estrés por anticipado, de «vacunarme» frente a ellas y de desarrollar fortalezas o «anticuerpos» psicológicos. Una vez identificadas las situaciones que me pueden deparar una experiencia de estrés, escribo una lista de *autoinstrucciones a modo de guiones* que podré utilizar en el afrontamiento directo. Estos guiones serán tanto más útiles si:

- *Reconozco mi vulnerabilidad* frente a la situación de estrés en lugar de negar su impacto y de decirme: «no tengo ningún problema», «esto a mí no me afecta», «a mí estas cosas no me pueden pasar». Puede que no me sirva la ingenuidad del «pensamiento positivo» que nos dice «todo va a salir de maravilla, ya lo verás» y sea más prudente la advertencia que Circe le hacía a Ulises sobre las dificultades que se iba a encontrar en su retorno a Ítaca: «Habrás de pasar entre Escila y Caribdis y habrás de hacer frente al canto de las sirenas».
- Incluyen la *aceptación de las experiencias privadas* que esas situaciones me suscitan.
- Subrayan las *oportunidades* que encierra la situación.
- Provocan *emociones positivas*.
- No son la repetición mecánica y cándida de una «letanía», sino que me dan *pistas para actuar*.
- Despiertan *expectativas favorables* respecto a los *beneficios del afrontamiento* frente a los costes.

Monólogos para los momentos previos al afrontamiento

A Teresa le resultó útil prepararse para su primera presentación y para otras sucesivas con este monólogo: «Me he visto en situaciones parecidas, e incluso más apuradas, y las cosas salieron bien; creo que me he preparado y pienso que no hay motivos como para que no salga bien ahora». En sus primeras exposiciones a las situaciones que antes evitaba, Luisa se preparaba diciéndose: «es una decisión que he tomado y voy a ser fiel a ella; ya sé lo que he de hacer en cuanto perciba las sensaciones habituales, y lo que sí tengo claro es que, si decido exponerme, lo he de llevar hasta el final». Otras personas utilizan autoinstrucciones como éstas:

«Sé que la situación no va a ser fácil; es una persona que normalmente actúa de una manera hostil, pero voy a poner en práctica lo que he aprendido de relajación, de respiración abdominal y de afrontamiento de la hostilidad»; «si ante este problema me angustio, entonces tengo dos problemas, ¡me voy a ahorrar uno!»; «sé que el pasado no se puede cambiar, que mi vida no ha sido de color de rosa, y que lo que he perdido ya no vuelve, pero ahora tengo en mis manos el logro de muchos objetivos importantes y voy a invertir toda mi energía en ellos».

Monólogos para el momento de impacto de la situación de estrés

En los momentos en que me veo inmerso en la situación de estrés, pueden ser

útiles las autoinstrucciones que incluyan una referencia a las características de las fuentes de estrés, a otras experiencias similares anteriores, a las reacciones emocionales y a las sensaciones fisiológicas y a las habilidades y recursos con los que cuento.

«Reconozco que no me está siendo fácil, pero cuento con ayuda»; «la situación es complicada, puedo incluso aceptar el ponerme algo nervioso, ya se me pasará, lo único que tengo que hacer es....»; «voy a hacer las cosas poco a poco, a ver...»; «estas sensaciones de tensión y de ansiedad se producen por la activación; si consigo respirar lenta y profundamente, las sensaciones se reducirán y todo irá mejor; no obstante, aunque me siento nervioso, puedo aceptarlo, es algo normal»; «voy a mantener la calma y a pensar en mis objetivos; si me descontrolo tengo dos problemas»; «no soy de piedra y por eso me afecta lo que está ocurriendo»; «sí, está actuando injusta e incorrectamente, creo que no me merezco lo que me está diciendo, pero encima ¡no voy a ser yo quien tenga la úlcera, sería del género tonto!»; «creo que podré salir de esta situación, ¡otras veces lo conseguí!, ¡no es tan terrible como yo creía!»; «estoy asustada, es verdad, me están amenazando, es normal tener miedo, pero sé cómo actuar en estas ocasiones y el miedo se pasará»; «lo que me ha ocurrido ha sido duro, pero en esta ocasión soy yo quien decide»; «por mucho que me agobie, los minutos nunca van a tener más de 60 segundos, ni las horas más de 60 minutos, y yo, por otra parte, no me puedo multiplicar, así que haré lo que pueda hacer».

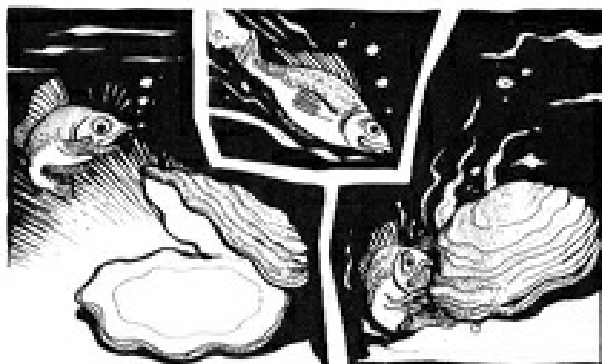
Monólogos para después de la situación

Escribo guiones para el caso en que las cosas hayan ido bien y para el caso en que no hayan salido como esperaba.

«Las cosas han salido bien, ¡bravo!»; «han salido mal las cosas en esta ocasión, y eso que tenía grandes esperanzas puestas en esta negociación, pero ¡tampoco es una catástrofe!, así que ¡calma!; lo que sí voy a hacer es prepararme mejor para la próxima reunión»; «sé que he cometido errores, pero nadie es perfecto»; «creo que la próxima vez todo saldrá mejor»; «ahora sé cómo puedo relacionarme con personas dignas de confianza y cómo puedo evitar que me dañen»; «el miedo ya no es un pretexto para hacer lo que he decidido hacer, pues, en cuanto me he puesto a hacerlo, el miedo se ha desvanecido».

Puedo escribir al menos dos monólogos o guiones para cada uno de los diferentes momentos del afrontamiento, tratando de que me pongan en disposición de controlar la situación de un modo efectivo. Si los escribo en *fichas de papel* o en algún dispositivo electrónico, los puedo repasar y ensayar de vez en cuando, aprenderlos de memoria y tenerlos listos llegado el momento.

6. COMUNICARSE PARA AFRONTAR EL ESTRÉS



Érase una vez una ostra que habitaba las aguas tranquilas del fondo marino, y era tal la belleza, el colorido y la armonía del movimiento de sus valvas, que llamaba la atención de cuantos peces por allí pasaban. Un día acertó a pasar por el lugar un pez que quedó prendado al instante. Se sintió sumamente atraído por la ostra y deseó entrar en el corazón de aquel animal misterioso para conocerlo. Pero sus deseos eran tan intensos e irrefrenables, que se acercó de una manera brusca e impulsiva. La ostra vivió el avance como una amenaza, se asustó y reaccionó cerrándose bruscamente también. La negativa fue muy frustrante para el pez, sobre todo porque no llevaba malas intenciones. Incluso se enfadó y hasta le mostró a la ostra un gesto de reproche. Pero no estaba dispuesto a desistir. Intentó mil maneras de abrir la ostra con sus aletas y con su boca, esperó a que la ostra estuviera abierta para, en un descuido de ésta, entrar veloz sin darle tiempo a que se cerrara, pero todas sus argucias terminaron en fracaso: la ostra más y más intensamente se cerraba. Esto lo puso muy tenso, no pudo reprimir un «deberías ser un poco más abierta» y estuvo a punto de tener un serio conflicto con la ostra. Otros peces del lugar que tenían experiencia en comunicarse con las ostras y que habían observado lo ocurrido le dijeron que la ostra era un animal extremadamente sensible que percibía los más mínimos cambios en el agua y le ayudaron a comprender que acercarse de una manera brusca y sin miramientos produce tanto miedo en la ostra que se cierra de manera refleja. La ostra, le dijeron también, es un ser tan orgulloso de su intimidad, que no consiente comunicarse con nadie si ella previamente no lo decide. Le aconsejaron que no le impusiera su presencia, que intentara conocerla observando sus movimientos y tratando de imitarlos hasta suscitar en ella el deseo de comunicarse, y sobre todo que no forzara las cosas sin antes expresarle su propio deseo y preguntarle si quería comunicarse para que ella se sintiera libre de decidir si comunicarse o no. El pez puso en práctica estos consejos y logró finalmente disfrutar de la belleza, la compañía y la complicidad de la ostra.

Atraído por la ostra, el pez, ni corto ni perezoso, decidió entrar en su corazón, pero su acercamiento brusco supuso para la ostra una amenaza que le provocó miedo y ansiedad y le hizo cerrarse. Las insistencias y reproches del pez no hicieron más que acrecentar su miedo y su cerrazón. Lo curioso del caso es que esta misma negativa de la ostra fue también para el pez una frustrante fuente de estrés que le provocó enfado e irritación. Menos mal que decidió cambiar su manera de obrar y sus intentos tuvieron finalmente el resultado apetecido. ¿En qué medida la comunicación interpersonal está siendo para mí una fuente de estrés, de miedo y de ansiedad, tal vez de agresión y hostilidad? ¿Cómo pudo llegar a convertirse en una amenaza, en un peligro, en un daño si nació del deseo y del entusiasmo y empezó siendo una fuente de gozo? Tanto si soy ostra como si soy pez, ¿cómo hacer que la comunicación sea una fuente de acompañamiento, de complicidad y de sentido cuando el estrés me

complica la vida?

LA COMUNICACIÓN COMO FUENTE DE VIDA Y COMO FUENTE DE ESTRÉS

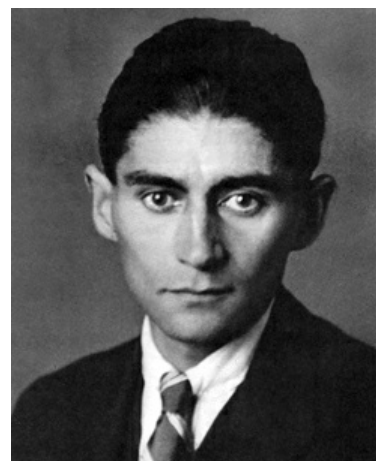
Desde el primer instante del nacimiento, *somos un yo porque existen otros tú*, vamos construyendo nuestra biografía porque nos comunicamos con la de otros, vamos escribiendo el libro de los acontecimientos de nuestra historia al hilo de los encuentros y desencuentros con las historias de las personas allegadas. Me reconozco porque tú me reconoces, me estimo porque tú me estimas, me siento seguro porque tú me das seguridad. Los tú son esenciales para que yo pueda vivir. El significado que doy a mi vida está estrechamente vinculado al significado de la comunicación con los demás.

Pero tal vez por eso mismo son también los demás quienes más dolor y sufrimiento nos pueden causar, más nos pueden herir. Son incontables las experiencias interpersonales que en la vida de pareja, familiar, laboral y social suponen una carga, un peso, una auténtica fuente de estrés, de las más impredecibles y demoledoras. Shelley Taylor, investigadora de la Universidad de California, expuso a estudiantes universitarios a varias tareas estresantes midiendo a la vez la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y el nivel de cortisol. La investigación constató que los estudiantes que habían vivido durante la infancia temprana en *familias y entornos adversos* con críticas constantes, falta de afecto, exigencias muy altas, disputas, abandono y desorganización caótica mostraron peores resultados en los indicadores de estrés, además de tener una probabilidad mayor de desarrollar trastornos de conducta y problemas de salud. Es la comunicación interpersonal de pareja el contexto en el que se puede acabar anestesiando el deseo, el escenario de las contiendas más encarnizadas, de las batallas más agotadoras. Las palabras se nos pueden haber gastado y, como lamentaba Eugenio de Andrade, «cuando digo amor mío, ya no pasa absolutamente nada» o pasa, por el contrario, el viento frío y cortante de la indiferencia. El «no se va a salir con la suya», que le oímos decir a una madre refiriéndose a una negativa de su hijo, era la expresión de los intentos de control por parte de quien quiere ser el que decide si se conversa o no, qué se hace y qué no se hace, a qué hora se hace, tener la última palabra e incluso, cuando las cosas no van bien, asegurarse de ser quien dice «esto se ha terminado».

De algunas de esas experiencias interpersonales decimos que son «kafkianas», y podemos entender lo que son al leer la carta al padre de Franz Kafka: «Cuando emprendía algo que te desagradaba y tú me amenazabas con un fracaso, mi respeto a tu opinión era tan grande, que el fracaso era ineluctable. Perdía toda confianza en mis propios actos. Me torné vacilante, indeciso. A medida que me iba haciendo mayor, iba aumentando el material que podías oponerme como prueba de mi escasa valía».

Exigencias paralizadoras de un padre ante cuya personalidad y ante cuyos juicios de condena se sentía aplastado y angustiado y del que consideraba que siempre tenía razón, por más que pudiera injuriarle; una figura paterna invasora y solemne que lo petrifica todo, que no acepta la discusión sino que juzga de forma inapelable y demoledora. Un círculo vicioso. Por una parte, el sentimiento de culpa por no ser capaz de afirmarse en la vida, por esa impotencia. Por otra, el juicio inapelable y la condena paterna por esa misma impotencia. Pero no sólo el sentimiento de culpabilidad, sino también la

acusación de culpabilidad que el mundo hace recaer sobre él, un mundo del que el padre es portavoz. Para dejar de ser culpable, él debería rebelarse, autoafirmarse, siendo ésta la única manera de vivir; pero eso también le haría sentir angustia y culpabilidad, culpable de rebelión, porque el único tribunal que podría dirimir su inocencia o culpabilidad era el de su padre, que ya le había condenado de antemano. Se queda entonces estancado en la culpa, en la indefensión de que hablábamos en el capítulo 1, como una fatalidad inevitable, acusado, como Joseph K., el protagonista de *El proceso*, no se sabe por qué. Pero, por fortuna, el anonadamiento no es absoluto y Kafka tomará la escritura como salvación, porque cuando escribe se siente intrépido, potente, es como una investidura.



AFRONTAR CON LA COMUNICACIÓN EL ESTRÉS EN LA COMUNICACIÓN

Fuente de vida y fuente de estrés, la comunicación es también una formidable experiencia que puede amortiguar el estrés, curar las heridas de la contienda, encarar las experiencias kafkianas, resolver los conflictos. Frente al miedo y la ansiedad, frente a la fragilidad y la impotencia, frente a la inhibición y el repliegue, la comunicación puede ser para mí una investidura, como lo fue para Kafka la escritura.

Patrimonios de la humanidad únicos y exclusivos

Quienes se comunican conmigo, sean mi pareja, mis hijos, mis amigos, mis compañeros de trabajo o la persona que atiendo en el ejercicio de mis funciones profesionales, son, como decíamos en el capítulo 1, *biografías personales con historia, patrimonios de la humanidad únicos, exclusivos y diferentes*. Por eso la comunicación interpersonal es auténticamente un *encuentro entre biografías personales* en las que el propio encuentro y las experiencias compartidas, fugaces o dilatadas, dejan una huella a veces indeleble.

Historias y perspectivas diferentes

La ostra y el pez tenían historias y perspectivas diferentes, vivían experiencias distintas y veían el mismo mar cada uno de manera diferente. Alguien dice: «la gallina y el gorrión son animales fieros, el tigre y el león son animales mansos». Escuchamos la frase con incredulidad y pensamos que quien dice eso desvaría. Más tarde nos enteramos de que es la mamá gusano quien decía eso a su hijo gusanito y entonces nos parece un mensaje de lo más sensato. Comunicarme con los demás supone tratar de entender su perspectiva antes de lanzarme a juzgar si desvarían. Intentar a toda costa que los demás vean la vida de la manera en que yo la veo suele ser una fuente de estrés para ellos y para mí. Por eso, parece preferible también un «así lo veo yo» en lugar de un «así son las cosas», porque tal vez ellos las vean de manera diferente. Por eso, parece conveniente tomar en consideración aquello de

Pascal: «cuando se quiere demostrar a alguien que se engaña, hay que ver desde qué ángulo contempla la cuestión, pues generalmente, vista desde ese ángulo, la cuestión es verdadera, pero hay que mostrarle el otro ángulo desde el cual es falsa. Él se contentará con esto porque verá que no se engañaba y que su único error ha sido no haber visto todos los ángulos de la cuestión». Comunicarme es, pues, comunicarme con ese ser singular y diferente, con la singularidad y la diferencia de sus perspectivas, necesidades, experiencias, emociones, creencias, expectativas y sueños, con la singularidad de su historia biográfica. Comunicarme es ante todo aceptar y respetar el valor de esta singularidad y diferencia, es *validarla*, sentir y decir de corazón «te valoro mucho».



La gallina y el gorrión son animales fieros



El tigre y el león son animales mansos

Celosos de su privacidad

Si la masa estuviera muy diluida, si no tuviera consistencia, no sería posible hacer con ella galletas de corazón o una barra de pan. La consistencia resistente de la ostra fue frustrante para el pez, de la misma manera que puede resultarnos frustrante la resistencia de los demás. Pero también es verdad que «si un material en el que deseas crear algo no ofrece resistencia, no te será posible producir una impresión duradera», que dice el proverbio. La resistencia de la ostra era una buena señal: se trataba de un ser que estimaba su intimidad y su dignidad. Era una oportunidad para hacer algo interesante con ese ser que oponía resistencia a la invasión de su intimidad, sobre todo si se hacía por la fuerza, porque, parafraseando a Rilke, en las relaciones íntimas «cada uno nombra al otro guardián de su intimidad», de su dignidad. De poco le sirvió al pez presionar, acorralar o arrollar a la ostra, tildarla de obstinada, egoísta, cerrada. «Te equivocas cerrándote en banda, así nunca podrás conocer gente nueva», le dijo. Esto la cerró todavía más, como probablemente nos cierran a nosotros los

«debes» o los «tienes que». ¿O es que consiguen mucho de mí los demás con sus «ordenos y mandos»?



La consistencia de la masa permite hacer galletas de corazón

«Te equivocas, no tiene ninguna lógica tu negativa», solía decir mucho Elena a sus colaboradores en cuanto éstos ponían alguna objeción, alguna resistencia. Si alguna vez las discusiones parecía que quedaban en tablas, Elena buscaba la mínima oportunidad para poder decir: «¿ves como yo tenía razón?». Se entraba así en una confrontación en la que el implícito «yo tengo razón y tú te equivocas» de Elena tenía como contrapartida los monólogos de sus colaboradores: «vale, tú tienes razón y yo estoy equivocado, pero no cuentes con mi aquiescencia», «si lo único que ves en mi objeción es una equivocación, no vamos a ponernos de acuerdo». Y la resistencia crecía. Uno de los cambios que Elena hizo en su estilo directivo fue precisamente no invalidar las resistencias y objeciones de sus colaboradores, sino tratar de encontrar los motivos que les daban sentido. Comprendió también que uno de esos motivos era reivindicarse frente a su invalidación. Al suprimir la invalidación, suprimió también ese motivo.

Comunicarse con los demás implica, pues, honrar su resistencia, no reprochársela, no etiquetarla siquiera como tal («¿por qué te resistes de esa manera», «¡qué terco eres!»). Es darle relevancia y otorgarle el sentido que tiene como fuente de dignidad y de seguridad personal: «no sabes cuánto respeto tu punto de vista». Será preferible un «se nota que valoras mucho lo que me estás diciendo, que es muy importante para ti», que un «eso no tiene ninguna importancia». En medio de sus controversias con sus hijos adolescentes, Emilio prefirió un «seguro que le habrás dado muchas vueltas a lo que me estás diciendo» que un «me dices las cosas sin pensarlas, a vuestra edad no reflexionáis». Aprendió a no obligarles a justificar su resistencia («no tiene ningún sentido tu cerrazón, ¿me puedes explicar el motivo de tu tozudez?»), lo cual la fortalecía más todavía porque había que defenderla buscando argumentos a favor.

En las confrontaciones técnicas, Elena descubrió que era preferible un «no había pensado en los inconvenientes que señalas», que no subestimaba la resistencia, que un «no sé a qué vienen tantos inconvenientes». Aceptar la resistencia y darle tiempo facilita que se pueda convertir en cooperación. Quien se resiste quiere tal vez darse un tiempo para considerar lo que le hemos propuesto, puede no ser un «no» rotundo. Hay otra versión de la fábula en la que el pez le dice a la ostra: «sé que estás cerrada a todo lo que yo te pueda decir y que en buena medida yo soy el responsable de tu actitud. Sé que no es fácil que las cosas cambien. En todo caso, a mí me gustaría

conocerte». Bastó esto para que la ostra se abriera. El pez le había reconocido a la ostra sin paliativos su *derecho a la resistencia*.

Selectivamente permeables: no se puede entrar sin permiso

Movido por su deseo, el pez no había reparado en que la ostra tenía la opción de abrirse y también de cerrarse, en que era *selectivamente permeable*. También son selectivamente permeables las personas con las que me comunico, y yo también lo soy. Lo eran los hijos de Emilio a sus propuestas. Lo eran los colaboradores de Elena. Lo son también las minúsculas células de mi organismo que, a través de su membrana, no dejan salir ni entrar indiscriminadamente las moléculas de sodio y de potasio y las sustancias nutritivas, sino que lo hacen de manera muy selectiva, es una condición de vida. Nosotros estamos también como envueltos por una sutil membrana que preserva, como condición de vida, nuestra individualidad, nuestro mundo propio, en el que no se puede entrar indiscriminadamente sin permiso. Y somos permeables si nuestra historia biográfica y nuestra perspectiva son tomadas en consideración, si nos sentimos *libres para decidir*, algo tanto más necesario cuando es la comunicación interpersonal la que se ha convertido en una fuente de estrés porque en esos casos nos mostramos de entrada bastante impermeables.

Quien siembra vientos recoge tempestades

El pez tardó en darse cuenta de que el cierre de la ostra y su impermeabilidad no eran independientes del modo en que él había intentado el acercamiento. «Quien siembra vientos recoge tempestades», o «de aquellos polvos, estos lodos», son expresiones coloquiales que indican que lo que hacemos tiene repercusiones, que lo que los demás nos dicen o nos hacen no es ajeno a lo que hemos dicho y hecho nosotros previamente, como no lo fueron las respuestas con que se encontraron los viajeros de la fábula.



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

La interdependencia nos permite entender que la relación interpersonal no está prefijada de antemano y que aquello de que «nuestra relación estaba abocada al fracaso» no era una maldición bíblica que habría de cumplirse inexorablemente, sino que el fracaso lo hemos labrado entre nosotros en el día a día de los encuentros, los desencuentros y los encontronazos. El comportamiento de los demás, la atención que me prestan, el caso que me hacen y el trato que me dan no son independientes de mi actitud, dependen de ella, adquieren sentido vistos a la luz de ella, no son un sinsentido. Las quejas de Luisa («me da mucho miedo») y su negativa a salir sola eran muy dependientes de la disposición a acompañarla que de buena fe los demás le ofrecían, lo cual, como ya sabemos, reforzaba su problema. La disposición de los demás también dependía de las demandas de compañía que ella les hacía. Claro que no fueron pocas las ocasiones en que su negativa a salir determinaba en los demás rechazo, reproches e incluso hostilidad («es tu obligación hacerlo, no te busques excusas», «no sé cómo no te da vergüenza, tenías que haber superado este problema hace tiempo»), lo que hacía de la comunicación una fuente de estrés añadida a su agorafobia.

La interdependencia le permitió a Emilio entender que lo que él hiciera o dijera determinaba en buena medida lo que sus hijos hicieran o dijeran, que la permeabilidad de ellos dependía de la que él exhibiera ante a sus necesidades, que la probabilidad de que ellos se acercaran y le mostraran cariño dependía de cómo él respondiera a esos gestos de afecto. También Carmen entendió que el hecho de que alguien quisiera o no permanecer a su lado dependía no sólo de que «los tíos temen comprometerse», como ella solía decir, sino también de cómo ella se comprometiera y de cómo respondiera a los compromisos de sus parejas.

Si lo que yo hago y el modo en que te trato te vale la pena, te compensa, es más probable que tú te me acerques, lo cual me otorga capacidad de influencia sobre tu comportamiento, porque, volviendo a Pascal, «si quieres convencer a los demás, debes parecer dispuesto a que te convenzan». Si lo que yo hago y el modo en que te trato no te compensa, no significa mucho para ti, ¿querrás acercarte? La interdependencia nos hace, además, responsables de lo que hacemos y decimos, y por eso, ¿podemos eximirnos de la responsabilidad de lo que ocurre en la comunicación con un «es todo culpa tuya»?

Interdependencia, reciprocidad y coerción

La interdependencia se muestra en la *reciprocidad*, lo que se dice «pagar con la misma moneda», como se dice habitualmente. Mensajes positivos evocan con mucha probabilidad mensajes positivos, mensajes negativos evocan mensajes negativos. Si juzgo, me juzgarán; si invalido, me invalidarán; si busco sus defectos, buscarán los míos. Construyo la imagen de mí mismo a partir de lo que los demás me dan, hacen conmigo y dicen de mí, pero yo desempeño un papel en eso, porque ellos me darán según yo les dé.



La interdependencia se muestra también en la *coerción*. Plegarse a la coerción de su padre era para Kafka un modo de evitar que siguiera presionándolo. Pero así también fortalecía su coerción. Si nos plegamos a quien nos amenaza con la retirada de su beneplácito, le resultará rentable y probablemente nos volverá a amenazar cuando quiera que nos pleguemos de nuevo. Si no nos plegamos, puede que nos amenace. «Te recordaré esto, te lo advierto» o «te vas a arrepentir de lo que acabas de hacer» son expresiones que auguran desquite y que pueden producirnos ansiedad. Si yo te presiono y cedes, es probable que vuelva a presionarte para que cedas. Si soy yo el que cedo y evito así tu presión, volveré a ceder para evitarla. Las amenazas y la intimidación son fuentes de estrés que pueden llevar a la sumisión. «Si le digo que no, se pone colérico», decía Isabel refiriéndose a su pareja. Por añadidura, él llegó incluso a motejarla de «apocada».

También es estresante la *búsqueda del error*, tanto para quien lo busca ansiosamente en los demás como para quien es pillado en renuncio. Hay quienes se especializan en corregir a los demás sin tregua, sin perder ocasión. Por eso, si pueden, los demás los evitan o se niegan a hablar, por más que les insten a ello, lo que solía ocurrir cuando Elena conminaba a sus colaboradores con un «¿no tienes nada que decir?». Elena se lamentaba: «la gente no opina». Pero es que el riesgo de opinar era muy grande y la gente decía: «digas lo que digas, te expones a que te crucifique». Era preferible el silencio por aquello de que «el miedo guarda la viña».

Cuando me comunico contigo, te defino

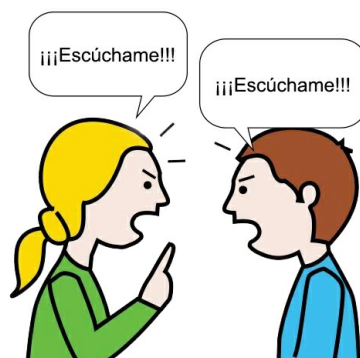
A la ostra no sólo le molestó la brusquedad del pez, le molestó sobre todo que, por el modo de tratarla, la tomara por una cualquiera. Si me dicen «a ti todo te da igual», no sólo me comunican un mensaje que me de-sagrada porque seguramente no responde a la realidad, sino que, además, me están definiendo como una persona indolente, desinteresada, tal vez insensible, y esto añade un malestar mayor. Lo quiera o no, cuando me comunico con alguien, incluso con el silencio, le estoy *definiendo como persona*, le comunico quién es y qué significa para mí, por quién le tomo, qué espero de él o de ella.



Si te escucho y tengo muy en cuenta lo que me dices, te estoy definiendo como una persona digna de ser tomada en consideración. Si en la relación sexual te pregunto cómo quieres ser tocada, te defino como una persona cuyos deseos son tenidos en cuenta. Si te digo, como decía Emilio a sus hijos, «seguro que le habrás dado muchas vueltas a lo que me estás diciendo», te estoy definiendo como una persona reflexiva, que piensas las cosas. Si, en cambio, te digo: «me dices las cosas sin pensarlas», te estoy definiendo tal vez como una persona atolondrada. Si te digo: «no había pensado en los inconvenientes que señalas», te estoy definiendo como una persona capaz de ver matices que yo no había descubierto. Si, en cambio, te digo: «no sé a qué vienen tantos inconvenientes», te estoy definiendo como una persona que pone pegas sin motivo alguno.

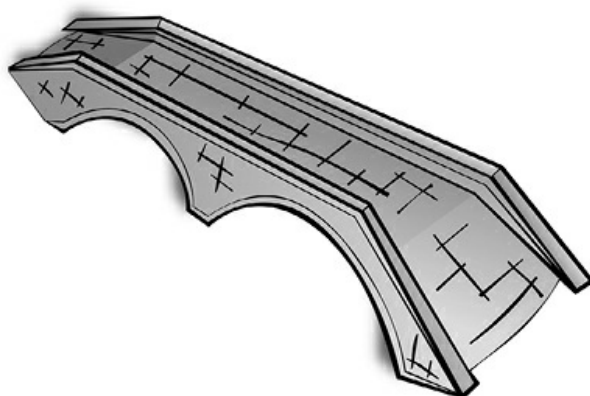
Cuando me comunico contigo, soy un modelo de conducta

Aunque no lo quiera, aunque no me dé siempre cuenta de ello, cuando me comunico, estoy dando un buen o mal ejemplo de conducta. A veces, lamentamos no recibir una respuesta positiva a una demanda que hemos hecho, pero más tarde caemos en la cuenta de que estábamos pidiendo algo de lo que nosotros no habíamos dado un buen ejemplo. Es como cuando pido «no me grites» y lo pido gritando, o cuando digo «escúchame» pero no doy muestras de escuchar. ¿Cuántas experiencias de estrés interpersonal podríamos ahorrarnos si nuestra conducta fuera un buen ejemplo de las conductas que les pedimos a los demás?



AFRONTAR EL ESTRÉS TENDIENDO PUENTES

El pez logró finalmente entrar en el corazón de la ostra porque puso en práctica estrategias y habilidades de comunicación que cerraron la brecha que se había abierto entre los dos. Tanto si es la propia relación interpersonal la fuente de estrés como si es el camino para afrontar otras fuentes de estrés, el aprendizaje, la mejora y la práctica de las estrategias y habilidades de comunicación pueden ser también para mí la oportunidad para tender puentes entre las dos orillas. De las muchas habilidades de comunicación, hay tres que tienen un potencial especial para afrontar las situaciones de estrés: escuchar, comunicar empatía y comunicar acuerdo.



Tender puentes

El precioso regalo del tiempo de escucha

¿Nos han dicho alguna vez «¡para qué te voy a escuchar si ya sé lo que vas a decir!», «te escucharía si no dijeras bobadas», «me aburre escucharte», «¡cuánto ganarías si estuvieras callado!», «no me repliques y escucha»? Son comunicaciones que estresan. Y lo hacen porque nos privan de colmar un gran deseo: ser escuchados. Por fortuna, habremos vivido también la experiencia de sentirnos auténticamente escuchados. ¿Qué hacía quien nos escuchaba? ¿Qué hago yo cuando escucho? ¿Tiene mi escucha el impacto que tenía el tiempo de escucha que regalaba *Momo*, la niña protagonista de la novela de Michael Ende?



Momo, la que sabía escuchar

Momo sabía escuchar de tal manera, que a la gente tonta se le ocurrían, de repente, ideas muy inteligentes. No porque dijera o preguntara algo que llevara a los demás a pensar esas ideas, no; simplemente estaba allí y escuchaba con toda su atención y toda simpatía. Mientras tanto miraba al otro con sus grandes ojos negros y el otro en cuestión notaba de inmediato cómo se le ocurrían pensamientos que nunca hubiera creído que estaban en él. Sabía escuchar de tal manera, que la gente perpleja o indecisa sabía muy bien, de repente, qué era lo que quería. O los tímidos se sentían de súbito muy libres y valerosos. O los desgraciados y agobiados se volvían confiados y alegres. Y si alguien creía que su vida estaba totalmente perdida y que era insignificante y que él mismo no era más que uno entre millones, iba y le contaba todo eso a Momo, y le resultaba claro, mientras hablaba, que tal como era sólo había uno entre todos los hombres y que, por eso, era importante para el mundo.

Las claves de la escucha

1. Cuando escucho, pongo el foco de mi atención consciente y deliberada en la biografía personal de quien me habla y en el sentido y significado de lo que me quiere decir, evitando interpretaciones, suposiciones, estereotipos y juicios de valor y sacar conclusiones prematuras.
2. Le hago el regalo de la *libertad de comunicar* lo que necesita comunicar, la *confianza* de ser comprendido y la *certeza* de que lo que dice tiene significación y me importa.
3. Quien se siente escuchado se siente *aceptado y reconocido como persona*, percibe que su información, sus opiniones y su perspectiva tienen valor y son tenidas en consideración.
4. Creo un clima de apoyo y de seguridad que *facilita la franqueza* del relato, el hablar claro y sin tapujos, incluso de aquellos temas que inicialmente tenía dificultad en comunicar o temía hacerlo, el expresar desacuerdos y puntos de vista divergentes.
5. Contribuyo a *reducir la tensión*, a favorecer la relajación y la tranquilidad, a amortiguar el miedo, la ansiedad, la irritación y la hostilidad, a que se desbloquean posibles inhibiciones, temores o autocensuras («no se lo digo porque igual le parece una tontería»).
6. La atención a lo que me quiere revelar me relaja y me calma a mí mismo y regula mi anticipación de posibles ataques («ya sé que me va a criticar, tengo

que pararle los pies antes de que lo haga») y mis contraataques precipitados que hacen que me digan: «lo que estaba comentando no iba contigo».

Guía práctica para escuchar

1. Puesto que no es siempre fácil mantener la calma y crear un escenario propicio para la comunicación, *preparo la situación* recordando mis objetivos, cuidando el momento y el lugar y practicando la relajación y la respiración como se sugiere en el capítulo 8.
2. Muestro *disposición favorable*, tratando de adoptar su punto de vista y de identificar la importancia que tiene lo que me está comunicando: «veo cuán importante es para ti lo que me estás diciendo».
3. Con *monólogos* que me ayuden a escuchar, sobre todo en situaciones en que la escucha me resulta difícil: «si me lo ha venido a contar, será porque confía en que le voy a escuchar», «no me resulta fácil escuchar lo que dice y el tono en que lo dice, pero si le escucho, será más fácil que nos entendamos».
4. Con *lenguaje no verbal elocuente* que indique el *interés genuino* y la *consideración* que tengo por quien me está hablando y por lo que me comunica: postura relajada y activa, ligeramente inclinado hacia delante, contacto visual con mirada cálida e interesada, no crítica, expresión facial de atención.
5. Utilizo, sin que parezcan muletillas, palabras y frases que muestran interés, que le ayuden a abrirse y le *incentiven* a continuar: «sí, te estoy escuchando, continúa», «dime algo más sobre esto».
6. Subrayo *puntos clave* en lo que me dice: «esto que me dices es nuevo», «déjame que anote este punto».
7. *No juzgo* lo que me está comunicando, evito los «¿cómo se te ha podido ocurrir hacer eso?», «eso no es importante», «eso no es nada».
8. *Evito interpretar* lo que me está comunicando: «todo esto te ocurre porque te tomas las cosas demasiado a pecho», «no ha venido usted a las dos últimas citas porque no quiere enfrentarse a la realidad, pero tiene que hacerlo».
9. *No le interrumpo*.
10. *No ofrezco consejos* o soluciones prematuras antes de haber escuchado.
11. Verifico si he comprendido bien: «corrígeme si me equivoco, a ver si te he entendido bien, lo que tú me estás diciendo es...».
12. También *escucho mientras hablo* para captar bien el impacto que produce lo que digo.

Comunicar empatía: la libertad de sentir y de decir lo que se siente

La empatía es el regalo de la libertad para sentir y para comunicar lo que se siente, es escuchar los sentimientos, es decir de corazón «me importa mucho cómo te sientes». Por eso, no fue nada convincente para la ostra oír que el pez le decía: «no

deberías sentirte así». No venía al caso la recomendación, la ostra no dejó por eso de sentirse molesta. No es agradable oír que nos lo dicen, nos cerramos como ostras cuando lo oímos. No es agradable para los demás que yo se lo diga. Diciéndoselo, les niego el derecho y la libertad de sentirse mal, lo que les hace sentirse peor. Si no respeto el miedo, la ansiedad, la ira, el malestar que sienten, los exacerbo. Elena solía tensarse mucho ante las negativas de los demás a sus «deberías», cuando se encontraba con un rechazo a sus propuestas, lo que hacía que se entablara una lucha estresante. En su proceso de cambio, decidió practicar más a menudo la frase «comprendo que no es fácil para ti aceptar lo que te propongo» porque eso tendía puentes. Con la comunicación de empatía, la lucha se torna innecesaria, pues ya no hay nada contra lo que sea preciso oponer resistencia. La empatía, por otra parte, es un antídoto contra las discusiones interminables en las que cada uno le lleva por sistema la contraria al otro, descalifica sus sentimientos y se pone a la defensiva ante la revancha probable.



Las claves de la empatía

1. Cuando le comunico empatía, *reconozco y valido* su miedo, su ansiedad, su tristeza, su desesperanza, su rabia y las experiencias de la vida que le están afectando y le están suponiendo una carga.
2. Me muestro *abierto a que exprese sus emociones* y le doy señales de que son reconocidas, comprendidas y compartidas, lo que le ayuda a ser más consciente de ellas y a aceptarlas mejor.
3. Contribuyo a que se mantenga *abierto a soluciones alternativas* al problema y al conflicto que tenemos entre manos y le muestro apoyo en el afrontamiento de otras fuentes de estrés que le afectan.
4. *Se amortiguan* sus emociones y logro yo también un mayor autocontrol de las mías.
5. Es más probable que, por reciprocidad, esté más predispuesto a ser sensible también a mis emociones.

Guía práctica para comunicar empatía

1. Reconozco sus emociones como reacciones a las situaciones y acontecimientos

adversos que le afectan («no es nada extraño que sientas miedo ante tanta amenaza»), como señales de vida, no como rasgos de personalidad («eres muy ansiosa») o como condiciones crónicas («te tomas siempre las cosas a la tremenda»).

2. Observo y calibro atentamente su *conducta no verbal* (nerviosismo, agitación, expresión tensa) para captar indicadores, a veces imperceptibles, de las emociones que denota y de su necesidad de apoyo.
3. Utilizo *monólogos* que me orienten: «qué le ha tenido que pasar para que se haya disparado como lo ha hecho», «¿cuánto le tiene que importar para que se resista como lo hace?».
4. Trato de «meterme en su pellejo» y de comprender, desde su punto de vista, las experiencias y sucesos de los que brotan sus emociones, hago el esfuerzo de ver como lo ve y de sentir como lo siente.
5. Promuevo y facilito, no fuerzo («debes decirme cómo se sientes»), la expresión de las emociones: «si quieres decirme cómo te está afectando esto, estoy dispuesto a escucharte».
6. *No niego*, evito, combato o juzgo sus emociones, no les quito importancia («ánimate, que eso no tiene importancia», «a mí no me cuentas penas», «debería avergonzarte sentir miedo por eso») y no trato de suavizar el problema a través de consejos prematuros («no te preocupes», «ya verás como se te pasa»).
7. Le comunico con el ritmo y el tono de voz apropiados *mensajes de empatía*, con expresiones verbales y faciales y gestos que sintonicen con el tono emocional y la intensidad expresada: «me pareces triste», «después de todo lo ocurrido, puedo entender que sientas rabia», «te estoy mirando y puedo ver tu malestar», «tu voz suena cansada», «sé que no va a ser fácil», «¡cuánto dolor!, ¿no?», «debe de ser muy frustrante haber hecho el esfuerzo que has hecho y encontrarse ahora con esto», «corrígeme si me equivoco, pero tengo la impresión de que te ha afectado lo que te dije», «estoy contigo».
8. Evito decir «sé cómo te sientes», pues, aunque pueda inferir cómo se siente por lo que le escucho y veo, no puedo saber a ciencia cierta y con exactitud qué significa «caminar con sus zapatos» porque es una experiencia única e intransferible que sólo él o ella sabe cómo es porque sólo él o ella lleva los zapatos puestos y la está viviendo. Le puede resultar extraño y poco creíble que yo muestre tanta seguridad cuando digo que «lo sé». Por otra parte, más que «decir» que comprendo, es más creíble «demostrarlo» con un genuino «estoy contigo» y con los hechos.

Comunicar cuánto compartimos

Suele ser bastante fácil decir «estoy de acuerdo contigo», «comparto contigo muchas cosas» o «tenemos mucho en común» cuando se lo decimos a alguien con quien tenemos una relación agradable. Eso le ocurría a Emilio en sus primeros años

de vida en común con su pareja y con sus hijos. Ahora, en medio de su divorcio traumático, no le resultaba tan fácil, pues en una situación de conflicto pasan a un primer plano los desacuerdos, las divergencias, las discrepancias, las disputas. Las discrepancias hacen olvidar aquellos otros aspectos que todavía compartimos y en los que podríamos estar de acuerdo. Por eso Emilio en su proceso de cambio descubrió lo importante que era tender puentes buscando puntos en común entre tanto desacuerdo y comunicar a sus hijos cuánto compartían y cuántas cosas tenían importancia para ellos y para él y podían seguir compartiendo, más que subrayar todo aquello que los había distanciando.

Las claves del acuerdo

1. Supone invertir la secuencia «pelear primero y después reconciliarse», buscando *primero la conciliación* antes de poner los «peros» y de entrar en la posible disputa de los desacuerdos y las controversias.
2. Es comunicar mi *sintonía* con todo aquello que *tenemos en común*, que es importante para ambos y que *comparto*, y *mostrar acuerdo*: «déjame decirte cuántas cosas tenemos en común», «estoy de acuerdo en que necesitamos hablar más abiertamente de lo que nos está pasando», «comparto con usted la necesidad de que nuestra oficina le ha de mantener más informado».
3. El acuerdo reviste una especial relevancia cuando se trata de definir conjuntamente la naturaleza de un problema o conflicto que está suponiendo una fuente de estrés en nuestra relación de pareja, familiar, académica o comercial. Cuanto más acuerdo, más probabilidad de encontrar una solución.
4. No es una estratagema para neutralizar o acallar, ni un «engañabobos» al estilo del manido formulismo social «estoy de acuerdo con usted».

Guía práctica para comunicar acuerdo

1. Comunico *acuerdo parcial* cuando reconozco que le asisten motivos para decir lo que dice, sin que los tenga que hacer necesariamente míos: «no me cabe ninguna duda de que tu punto de vista está más que fundamentado, estoy de acuerdo con ello, aunque no todos los motivos que aduces los comparto».
 2. Comunico *acuerdo total* cuando suscribo totalmente lo que están diciendo: «plenamente de acuerdo con lo que dices».
 3. Posteriormente me dispongo a seguir deliberando y disputando sobre los asuntos en los que existen puntos de vista y planteamientos divergentes.
 4. Cuando en el curso de la deliberación se hacen explícitas las *objeciones a mi punto de vista* y me ponen pegas, no dejo entonces de buscar puntos de acuerdo, si ello me importa. Eso hacía a menudo Emilio cuando sus hijos ponía objeciones a sus propuestas de aproximación y de encuentros periódicos.
- *Escucho atenta y activamente la objeción* porque de ese modo es probable

que ésta pierda fuerza y quien la hace esté más predispuesto a conocer mi parecer.

- *Pregunto* para comprender mejor el sentido de la objeción: «me gustaría conocer los inconvenientes que ves por si puedo hacer algo para evitarlos», «me ayudaría mucho a entender lo que dices que me pusieras un ejemplo», «¿a qué te refieres cuando dices...?».
- *Soy sensible* a lo que significa para quien la hace, pues asume cierto riesgo emocional ya que se expone de alguna manera a ser replicado: «sé que no te es fácil decirme que no, pero yo prefiero que me lo digas abiertamente y que no te lo guardes».
- *Valido y dejo en buen lugar* a quien la pone, por hacerlo y por el contenido, pues la objeción puede tal vez contribuir a ampliar mi conocimiento al introducir otra perspectiva.
- *No obligo a que la justifique*, con lo que minimizo el coste que le puede suponer ponerla.
- *Niego con firmeza* cuando la objeción no responde a la verdad: «no dudo que por la información que tienes puedas haber llegado a esa conclusión, pero yo lo veo de otra manera y no comparto que....».

COMUNICARSE CON SEGURIDAD Y FIRMEZA

*No he de callar, por más que con el dedo,
ya tocando la boca, o ya la frente,
silencio avises o amenazas miedo.
¿No ha de haber un espíritu valiente?
¿Siempre se ha de sentir lo que se dice?
¿Nunca se ha de decir lo que se siente?*

QUEVEDO

Los niños pequeños son naturalmente asertivos. Lo son cuando protestan por ser expuestos al nacer a un ambiente más incómodo que el que habían disfrutado durante los nueve meses anteriores. Un poco más tarde, si algo no les agrada, lo hacen saber quejándose, llorando y persistiendo hasta que alguien se hace cargo y alivia el malestar. Cuando son capaces de gatear, exploran todos los territorios a su alcance sin miedo al riesgo. En cuanto aprenden el lenguaje, los «no» obstinados frente a las restricciones serán la manifestación verbal de la extensión de su autoafirmación. Pero pronto llegarán los límites y tendrán que aprender a controlarse y a sentir miedo, vergüenza, ansiedad o culpa por los comportamientos inapropiados que les acarrearán incluso el título de «niños malos». Los intentos de comportarse de manera asertiva pueden acarrearles a veces consecuencias desagradables, tal vez una bofetada, o acaso experiencias kafkianas que unas veces aprenderán con fortuna a afrontar y otras, les aplastarán y les marcarán, como a Kafka, para toda la vida. ¿Cómo podría haber hecho frente Antonio, el adolescente víctima del acoso escolar, a la presión de sus acosadores? ¿Cómo podría haber afrontado Isabel las primeras manifestaciones de

desconsideración de su pareja que acabaron convirtiéndose en humillación y en franco maltrato? ¿Cómo podría haber hecho frente Kafka a la humillación y al menosprecio de su padre? ¿Cómo actúo yo frente a las situaciones kafkianas? ¿Cómo evito conformarme, someterme, cuando están en juego mi dignidad y mis derechos? ¿He de callar cuando las amenazas me imponen silencio o miedo?

De la sumisión a la agresión

Alguien está esperando en la cola del cine para sacar las entradas y llega otro y se cuela descaradamente. Quien esperaba no se atreve a decir nada, se inhibe y acepta pasar detrás. Quien se inhibe no hace valer sus derechos, deseos y sentimientos o los expresa de manera cohibida. Ante las imposiciones de los demás («aquí se hace lo que yo digo»), se pliega («bueno, vale, no te pongas así»), condesciende a hacer cosas que no desea y permite que los demás satisfagan sus deseos y necesidades a sus expensas. Le cuesta mucho poner límites y decir «no», con lo que se expone al estrés de la sobrecarga de compromisos y obligaciones. El comportamiento inhibido hace más probable la desconsideración, la explotación y el maltrato. Le pierden el respeto, pero también él o ella se lo pierden a sí mismos. Isabel se decía a menudo: «si le llevo la contraria, monta en cólera, mejor me callo». Noches de insomnio armando un discurso de autodefensa pero, llegada la mañana, no se atrevía a comunicarlo. Se enfadaba consigo misma pensando lo que tendría que haber hecho o dicho pero no hizo o dijo: «no he sido capaz», «tenía que haberle parado los pies». La tensión emocional acumulada puede conducir un día, ante cualquier mínimo incidente que colma el vaso, a dar rienda suelta a la explosión descontrolada. Percibirse impotentes e inhibidos era para Isabel y Antonio una fuente de estrés añadida.



«Pero ¡justed qué se ha creído, guarde la cola como todos!» es otro modo de enfrentarse a quien se cuela en la cola. El estilo agresivo trata de imponer sus opiniones y deseos («porque lo digo yo y basta») a los demás usando amenazas, acusaciones directas, ataques, coacción, intimidación, sarcasmo, apelando incluso a la violencia física. Viola los derechos de los demás, persigue sus propios deseos y necesidades y se desentiende de las necesidades, deseos y sentimientos de los demás. Todo ello constituye una importante fuente de estrés para los demás y para quien se

comporta de manera agresiva, pues ha de estar vigilante y pendiente de las conductas defensivas y de réplica de los demás. Con su estilo intimidatorio, Elena había podido obtener resultados inmediatos, como salir aparentemente victoriosa de una disputa, pero lo lograba al precio del deterioro en las relaciones. Sus colaboradores trataban de tenerla lejos.

«Sé lo que quiero»: una guía para afirmarme a mí mismo

A quien se cuela en la cola del cine, cabe decirle de manera firme y no ofensiva: «disculpe, tal vez no me ha visto usted, pero me toca a mí». Wolpe definía el comportamiento asertivo como la «expresión de los derechos y sentimientos personales», aquel «decir lo que se siente» de Quevedo. Wolpe consideraba que la asertividad neutralizaba la ansiedad, y la misma Shelley Taylor y otros investigadores de la Universidad de California han señalado que las actividades de *autoafirmación* atenúan los componentes psicofisiológicos del estrés y determinan unos menores niveles de cortisol en la realización de tareas estresantes.

Claro como el agua de la fuente

Cuando me comunico asertivamente con lenguaje verbal y no verbal de firmeza y contacto visual, hago valer de manera firme, directa, «clara como el agua», con franqueza y sin andarme por las ramas, lo que pienso, siento, necesito, deseo o prefiero, y lo que he decidido. Mi «sí» es un sí, y mi «no» es un no, y un «tal vez» es un tal vez. Si digo enérgicamente «¡basta!» ante el abuso, es un «¡basta!». Al igual que la ostra, definiendo las fronteras de mi dignidad, pongo límites, me abro cuando yo decido hacerlo. Me reafirmo, hago frente a comportamientos invalidantes, ante la presión del grupo, ante las situaciones kafkianas.

Cuando me comunico asertivamente, *protejo y hago valer mis derechos y mi dignidad* a la vez que *respeto los derechos y la dignidad de los demás*. Por eso acepto:

- Que el otro también pone límites y que sólo se abre cuando decide hacerlo; por eso le pregunto por sistema: «¿puedes hablar ahora?».
- Que tiene derecho a sentir lo que siente.
- Que no está obligado a satisfacer mis necesidades. Evito decirle «si me quisieras, harías lo que te estoy pidiendo», porque el otro tiene su manera de quererme y de satisfacer mis necesidades.
- Que me puede decepcionar, aun no queriendo hacerlo. Yo mismo he podido en alguna ocasión decepcionar a alguien a quien quería sin dejar por ello de quererle.

Definir la situación

Para fortalecer mi comunicación asertiva, me será útil dedicar un tiempo a definir de manera concreta y específica, y preferiblemente por escrito, cuál o cuáles son las circunstancias que podrían suponer una amenaza para mis derechos y mi dignidad y que quiero afrontar con seguridad y firmeza.

1. La *situación* en la que quiero poder actuar de manera asertiva y en la que ahora no lo estoy haciendo.

¿Es tal vez cuando deseo participar activamente y expresar mi opinión en reuniones en las cuales todos hablan de manera atropellada sin dejarme meter baza, cuando he de enfrentarme a alguien que no colabora en un proyecto en el que estamos varias personas implicadas, cuando quiero responder a una crítica injusta, cuando he de «pararle los pies» a alguien que de manera habitual trata de «pillarme en un renuncio», cuando quiero expresar mi malestar por algo que alguien ha hecho o dicho y que me ha herido en mi dignidad, cuando deseo pedir algo a alguien y quiero ser escuchado y comprendido, cuando deseo decir «no»?

2. *Quién o quiénes* son las personas implicadas: mi pareja, mis hijos, compañeros de trabajo, empleados del supermercado, usuarios de los servicios en los que desempeño mi profesión.
3. *Cuándo y dónde*: cuando llego a casa y veo todo tirado por el suelo, cuando estoy hablando con mi pareja, cuando estoy en una reunión de equipo, cuando un usuario llega dando voces e insultando.
4. *Qué* es lo que me preocupa, me ofende, me tensa: que mis hijos no recojan sus cosas y las dejen tiradas por el salón, que mi pareja haga referencias despectivas a mi persona, que se invalide mi opinión en la reunión de equipo, que algunos compañeros del colegio me amenacen y me extorsionen para que les dé dinero y otras cosas, que un usuario se queje de malos modos.
5. *Cómo suelo actuar*: me callo y aguanto, me enfurezco, me voy dando un portazo, me pongo a cavilar y a decirme a mí mismo «soy incapaz de defenderme», «si no le digo nada, se va a creer que acepto, y no es así», «si le replico, va a montar en cólera».
6. *Qué temo que pueda ocurrir* si me comporto de manera asertiva: se van a sentir molestos, se van a enfadar, no van a hacerme caso, van a acusarme de egoísta.
7. *Qué objetivos* me gustaría lograr: que mis hijos cooperen en las tareas de la casa y recojan sus cosas, decir «¡basta!» a las referencias ofensivas a mi persona, poder intervenir en la reunión para dar mi opinión discrepante, pedir al usuario un cambio en su conducta.

El Manifiesto de mis derechos asertivos

Además de los valores que me importan y de los objetivos que deseo alcanzar, declaro y hago explícito el *Manifiesto de mis derechos asertivos*. Este manifiesto

echa sus raíces en el *valor fundamental de mi dignidad personal*, de mi biografía personal, patrimonio de la humanidad único y exclusivo en el que apoyo mi autoconfianza y mi autoafirmación. Este manifiesto incluye varios derechos asertivos. Tengo derecho:

1. A ser *juez de mi propio comportamiento* y de mis emociones, y a asumir y no esquivar con excusas la responsabilidad que me incumbe por lo que hago y por las consecuencias de lo que hago.
2. A no tener que *dar razones para justificar mi comportamiento* ni las decisiones que he tomado en coherencia con mis valores, aun cuando me lo exijan con expresiones como «tienes que tener una buena razón para hacer lo que estás haciendo», «no tiene ninguna lógica lo que haces» o «¿por qué no actúas con un poco de lógica?» o no les guste lo que hago ni la decisión que he tomado.
3. A tener mis *propias opiniones* y puntos de vista y no ser esclavo de los de los demás, como ocurría en el cuento de la familia viajera.



La familia viajera

Había una vez un matrimonio con un hijo de doce años y un burro. Decidieron viajar y conocer mundo. Así, se fueron los tres con su burro y pasaron por cinco pueblos. Al pasar por el primer pueblo, oyeron que la gente comentaba: «¡mira ese chico maleducado, él subido en el burro y los pobres padres llevándolo de las riendas!». Entonces, la mujer le dijo a su esposo: «no permitamos que la gente hable mal del niño». El esposo lo bajó y se subió él. Al llegar al segundo pueblo, la gente murmuraba: «¡mira qué sinvergüenza ese tipo!, deja que la criatura y la pobre mujer tiren del burro mientras él va muy cómodo encima». Entonces, tomaron la decisión de subir a la mujer al burro mientras padre e hijo tiraban de las riendas. Al pasar por el tercer pueblo, la gente comentaba: «¡pobre hombre!, después de

trabajar todo el día, debe llevar a la mujer sobre el burro. Y pobre hijo, ¡qué le espera con esa madre!». Se pusieron de acuerdo y decidieron subir al burro los tres para continuar su viaje. Al llegar al pueblo siguiente, escucharon que sus pobladores decían: «¡son unas bestias, más bestias que el burro que los lleva, van a partirle la columna!». Entonces decidieron bajarse los tres y caminar junto al burro. Pero al pasar por el pueblo siguiente no podían creer lo que las voces decían sonrientes: «¡mira a esos tres idiotas: caminan cuando tienen un burro que podría llevarlos!».

Escucho y tomo nota de la opiniones de los demás porque, aunque no siempre me gusten, me pueden ofrecer orientaciones útiles para mejorar, aprender y seguir mi camino. Pero si he decidido obrar de acuerdo con mis valores y mis objetivos, me conviene saber que mis actos no serán del gusto de todos, y que tal vez muchos tergiversarán el sentido de mi acción y del camino que he decidido emprender. Y si eso es así, ¿de qué me sirve preocuparme por lo que los demás pueden pensar acerca del camino que he emprendido?, ¿puedo evitar que haya personas que piensen mal de mí? El respeto mutuo que impone la comunicación asertiva implica que lo que los demás opinen es un asunto que a ellos les concierne y son muy libres de hacerlo. Pero yo soy libre de opinar y de actuar de acuerdo con lo que me importa en la vida.

4. *A cambiar de opinión*, a redefinir mis objetivos y mis planes, adaptándome con la flexibilidad de los juncos a las circunstancias que cambian.
5. *A discrepar*, sin tener que entrar en discusiones interminables sobre quién tiene razón o para justificar mi discrepancia y convencer a los demás de que acepten mi postura: «comprendo tu postura, pero yo veo las cosas de otra manera», «no tengo ningún interés en discutir sobre este asunto».
6. *A interrumpir* para pedir aclaraciones, desafiando tal vez aquel «no se interrumpe a los mayores» que oía a menudo en la infancia.
7. *A no tener que solucionar todos los problemas de los demás*, aceptando que mi disposición a ayudar tiene límites, entre otros la necesidad de responsabilizarme de los míos y de no llegar a sentirme sobrecargado y desbordado por los problemas asumidos, al margen de que los demás tienen la responsabilidad de solucionar los suyos, que yo no he de suplir.
8. *A decir «no»* a nuevas tareas cuando me siento sobrecargado, cuando no deseo hacer algo que me piden o me ofrecen, sin tener que justificar mi negativa.
9. *A actuar sin esperar a que todos estén de acuerdo* y den su beneplácito a lo que hago y les guste, y contando con que puede incluso desagradarles mi actuación o puedo ganarme su antipatía. «Siento que no te guste, pero es la decisión que he tomado.»
10. *A estar solo* en diferentes momentos de la vida aun cuando los demás quieran estar conmigo.
11. *A desafiar los mensajes del tipo «debes dar la talla», «no me rechistes»* y otros que he podido estar recibiendo a lo largo de mi vida.

12. A *dudar*, a decir «no sé», «no lo entiendo», a no tener una respuesta para todas las demandas que me puedan hacer acerca de las posibles consecuencias de mis decisiones y acciones. Si esperara siempre a tener todo claro antes de actuar, probablemente me paralizaría. Si alguien, en tono de reconvención, me pregunta: «¿qué ocurriría si todos hicieran lo que tú haces, eh?», podría, en efecto, responder: «la verdad es que no lo sé, pero es lo que he decidido hacer».
13. A *equivocarme* y a *cometer errores*, como cualquier otro ser humano, y a responsabilizarme de ellos.

Elena admitió que querer tener razón en todo y a todas horas, y quitársela compulsivamente a los demás, era motivo de fuertes discusiones y desencuentros. Los demás se sentían mal porque sus aportaciones no eran valoradas, lo que les hacía cerrarse a los argumentos de Elena y reducir la comunicación con ella a los mínimos imprescindibles. Como parte de su plan de cambio, aprendió a moderar su obsesión por el perfeccionismo y a admitir sus errores, desde luego en ámbitos que ella no conocía y también en otros en los que se consideraba una experta. Aceptó que le hicieran observaciones. En lugar de hablar de manera taxativa, se habituó a usar expresiones que dejaban abierta la posibilidad de un error o de un descuido: «No tengo toda la información y tal vez no alcanzo a ver todos los aspectos de la cuestión». Dejaba abierta la posibilidad de correcciones con «corrígeme si me equivoco» o «estaba en un error».

En primera persona, con mensajes yo

La comunicación asertiva se apoya en el uso del *mensaje yo* con el que me comunico en primera persona y desde mi propia perspectiva, de la que me responsabilizo.

1. Hago valer con firmeza la legitimidad de mi perspectiva personal, hablo por mí mismo/a, *asumo la responsabilidad* de mi perspectiva, de mis sentimientos («me pongo muy nervioso cuando me hablas con ese tono») y opiniones, no los diluyo en afirmaciones genéricas y no se los imputo o atribuyo a los demás, no les culpo o reprocho por lo que a mí me concierne («me pones de los nervios», «me causas mucho dolor», «ya sé que lo haces para fastidiarme»).
2. No me trago de manera inhibida mis sentimientos ni me enfurruño durante días, no los disimulo ni los condeno al silencio («no debería angustiarme por estas tonterías, qué van a decir de mí», «cómo voy yo a tener miedo de estas cosas»), me expongo a ellos, los acepto y me otorgo el derecho de expresarlos asertivamente y de no «estallar» después de haberlos estado conteniendo.
3. Asumo la responsabilidad de comunicar en qué medida un comportamiento verbal o físico de alguien supone una fuente de estrés para mí, pero el sentimiento de ansiedad y de dolor es mío, es algo propio y como tal lo comunico: «a mí me duele mucho lo que has hecho; por lo que me dices, a ti no

- te parece tan grave, pero para mí sí lo es y así te lo quiero hacer saber».
4. Los demás no tienen que «adivinar» o hacer interpretaciones aventuradas acerca de mis necesidades, emociones y opiniones, y es probable que me digan: «contigo uno siempre sabe a qué atenerse».
 5. Es probable que mis necesidades, emociones y opiniones sean más dignas de crédito, y que los demás se hagan cargo de ellas y las tengan en cuenta.
 6. Promuevo una *mayor permeabilidad* en mi interlocutor, al contrario de lo que ocurre con el «mensaje tú» de tipo acusatorio o de reproche («me estás sacando de mis casillas»), y contribuyo a crear un clima en el que resulta más fácil resolver los problemas y conflictos.
 7. En las situaciones emocionalmente difíciles, me es más fácil mantener la calma, controlar el riesgo de perder los estribos y la paciencia, autorregular el «carácter fuerte» o impulsivo y la ira.

Guía práctica para comunicarse con «mensaje yo»

1. Cuido el *momento* y el *lugar* más apropiados para transmitir lo que quiero comunicar. Pregunto, en su caso, «¿es buen momento para hablar ahora?».
2. *Describo breve y escuetamente* la situación o el comportamiento que me molesta o que me crea problemas y sobre el que quiero comunicar mi opinión, mis sentimientos, deseos, necesidades o decisiones: «cuando llego a casa y me encuentro vuestras cosas tiradas por el salón...», «cuando te diriges a mí con expresiones despectivas referidas a mi persona...».
3. Para describir, me ayudarán las expresiones que empiecen por «cuando...» y que especifiquen, además, el lugar donde ocurre la conducta que me resulta una fuente de estrés.
4. Evito juicios de valor («lo que pretendes es sacarme de mis casillas»), acusaciones («me estás amargando la vida»), etiquetas personales («eres un desconsiderado») o generalizaciones («siempre estás igual», «nunca colaboráis en lo que os pido»).
5. *Expreso directamente*, sin miedo y sin ocultamientos.
 - Necesidades e intereses: «necesito...», «lo que más me interesa en este momento es...».
 - Problemas y preocupaciones: «me encuentro ante un problema», «estoy muy preocupado por...».
 - Sentimientos: «me siento mal», «estoy desconcertado», «comprendo que...», «me entristece...», en lugar de «me haces sentir mal», «me desconciertas».
 - Opiniones que pueden disentir de las de los demás: «en mi opinión», «desde mi punto de vista», «yo veo las cosas desde otro ángulo», «no comprendo lo que me quieres decir».
 - Deseos, preferencias, aspiraciones: «me gustaría que...», «yo te ruego que...», «prefiero...».

- Decisiones: «después de haber oído los diferentes puntos de vista, he decidido que...», «ante la solicitud que me haces, mi respuesta es un sí claro», «no puedo concedértelo, lo siento», «sé que corremos un riesgo, pero asumo la responsabilidad de la decisión que he tomado», «a partir de ahora me voy a seguir ocupando de..., si tú también te ocupas de...», «no estoy dispuesto a seguir oyendo expresiones que considero un insulto a mi persona».
6. *Describo las consecuencias* o efectos que dicho comportamiento o situación tiene o puede tener: «porque esto ocasione que recaiga todo sobre mis espaldas», «porque esto deteriora nuestra relación y nos distancia».
 7. Anticipo las ventajas que se pueden derivar de que la situación cambie: «nuestra relación va a mejorar mucho si evitas estas expresiones», «la cooperación de todos en las tareas repartirá mejor las cargas».
 8. Si fuera necesario, porque los demás no se hacen cargo de los sentimientos que expreso o de las peticiones que hago, anticipo las *consecuencias negativas* que eso puede acarrear. «Si no cooperáis recogiendo vuestras cosas, yo me negaré a recogerlas también.» «Si sigues insistiendo, lo denunciaré a la tutora y a la dirección del colegio», dijo Antonio a sus acosadores.
 9. Con *lenguaje corporal apropiado*: contacto ocular, posición erguida del cuerpo, de forma clara, audible y firme. Evito un tono lastimero o de amenaza.

Me puede resultar útil *escribir un guión con mensajes* yo de lo que quiero comunicar y *ensayarlo* antes de llevarlo a la práctica en la situación que voy a afrontar. Lo podré ensayar delante del espejo o con un amigo que me escuche y me haga observaciones.

El disco rayado y la persistencia

Si me insisten en una sugerencia, un ofrecimiento o una petición a la que no deseo responder, *reitero calmadamente*, como un «disco rayado», y tantas veces como sea necesario, mi «no», un «no, gracias», un «te agradezco mucho el ofrecimiento que me haces, pero no me interesa», o un «te agradezco que hayas pensado en mí para esto, pero no deseo hacerlo», «a ti no te parece ofensivo lo que dices cuando te refieres a mí, para mí sí lo es y te reitero mi firme petición de que lo evites». Cuando Antonio les advirtió a sus acosadores de la denuncia, éstos le dijeron: «como lo denuncies, te vas a enterar». Él les respondió: «también voy a denunciar esta amenaza que me hacéis». Cuando los hijos de Concha le dijeron «repartir las tareas de casa te conviene a ti, por eso lo pides», ella contestó: «desde luego, para mí sería mucho mejor y me sentiría más a gusto conviviendo con vosotros, desearía que para vosotros fuera mejor también». Si, ante mi persistencia, me piden que la justifique («pero ¿me puedes decir por qué te niegas?»), recuerdo mi derecho a no tener que justificar mi petición, mi decisión o mi negativa y a seguir persistiendo en ellas haciendo caso omiso de los intentos de los demás por desviar la cuestión: «no deseo entrar ahora en eso,

sencillamente te reitero mi firme petición». El disco rayado es especialmente útil para tratar con personas que no aceptan fácilmente un «no» por respuesta y se creen con derecho a un «sí» e incluso lo exigen.

Experimentos asertivos

Sabemos desde el capítulo 3 que los niños pueden enfrentarse con éxito a situaciones que les dan miedo observando a otros niños que también lo hacen. También los mayores podemos hacerlo. Allá por los años cuarenta y cincuenta del siglo XX, el psicólogo George Kelly consideraba que todos nosotros somos como pequeños «científicos» que tenemos *hipótesis* o suposiciones sobre la vida y la realidad que vamos poniendo a prueba mediante la experimentación continua de nuestra conducta diaria. Son monólogos, como aquel «me volverán a rechazar, nadie se interesa por mí» que se decía Carmen, que pueden provocarnos ansiedad y suscitar conductas inhibidas. Para someterlos a prueba y provocar su reestructuración, Kelly propuso un *experimento* que consiste en *adoptar el papel de una persona significativa*, real o imaginaria, que sirve de *modelo de conducta asertiva*. Al adoptar su papel e imitar su conducta asertiva, uno actúa *como si fuera en realidad asertivo* y aprende así de hecho a serlo también. Kelly sugería practicar este experimento durante una o dos semanas como si uno fuera el modelo asertivo durante las 24 horas del día, sea en el trabajo, en casa e incluso estando solo.

En la asociación de mujeres a la que Isabel asistía después de su divorcio, adoptó durante un tiempo el papel de una amiga íntima a la que ella otorgaba una gran capacidad asertiva porque, como Isabel decía, «no se dejaba pisar por nadie». En el grupo de habilidades sociales que se organizó en el colegio, Antonio practicó el experimento de representar el rol del protagonista de un cuento que había leído numerosas veces desde la infancia y que hacía frente de manera asertiva a la presión de los demás. Yo también me puedo imaginar a alguien con quien yo me identifico, que es para mí un modelo realista, que es como yo en muchos aspectos excepto en que en este momento practica mejor que yo una conducta asertiva que yo querría adoptar también.

Convertir las protestas en peticiones

Queríamos que los demás cambiaran las conductas que nos suponen una fuente de estrés. Para lograrlo, recurrimos a veces al reproche: «nunca se te ve un detalle», «no me dedicas tiempo, sólo piensas en el trabajo». Otras veces, ni siquiera lo reprochamos, nos callamos y nos limitamos a lamentar: «tendría que saber lo que necesito, no es normal tener que andar pidiendo» o «para qué pedirlo si sé que no me lo va a dar». Son monólogos que nos producen mal humor y desánimo. ¿Por qué no pedir en lugar de lamentar o reprochar? Si puedo comunicar lo que deseo, ¿por qué enzarzarme en los reproches?

La espiral de los reproches

Si yo te reprocho con enojo que no tengas conmigo un detalle, es probable que,

por aquello de la reciprocidad, tú me reproches con enojo lo mismo. Si yo le pongo peros a todo lo que tú haces, es probable que tú le pongas peros a todo lo que yo hago. El reproche y los peros insistentes son una fuente de estrés que nos causa frustración y mal humor y que tratamos de ahuyentar con más reproches. Pero los reproches llaman a más reproches, el ataque provoca el contraataque defensivo y la espiral se hace estresante. Él llega a casa, se tumba en el sofá, se enfrasca en la televisión, sin cooperar en las tareas que están por hacer, y ella le dice: «yo también llego cansada, pero mientras tú te repantingas en el sofá, yo me chupo todo lo que está por hacer». Y ahí se inicia una espiral habitual que adopta a veces la forma de preguntas: «¿por qué no puedes hacer por una vez lo que sabes que me gusta, por qué no tienes nunca un detalle?». Y como respuesta: «¿y por qué no haces tú lo que a mí me gusta, eh?». Parte de la ineficacia de los reproches deriva de que se refieren a un pasado que ya no se puede modificar y tratan de encontrar culpables en lugar de buscar soluciones. Por otra parte, las expresiones de enojo con las que se hacen los reproches provocan a menudo que los demás nos subestimen y digan displicentes: «deja que se desahogue». Si quiero «pagar con la misma moneda» e infligo el mismo malestar que me han infligido («entérate en propia carne del daño que me estás haciendo»), la escalada se nos puede ir de las manos, tendremos que estar vigilantes para evitar que nos vuelvan a dañar por revancha, a que se levanten barreras de protección y la brecha entre los dos se agrande. Si le quiero pillar, se me va a escurrir. Si culpo e invalido, se puede producir el sabotaje y la resistencia pasiva, por ejemplo, la negativa a las relaciones sexuales en la pareja, la negativa a la cooperación con la que se encontraba a menudo Elena o la negativa inicial de los hijos de Emilio a compartir con él algún fin de semana.



Guía práctica para pedir cambios de conducta

1. Pido permiso: «quiero pedirte algo, ¿me puedes atender un momento?».
2. Reformulo las quejas y los reproches como un deseo: «deseo que tú...».
3. En lugar del «no quiero...» con el que hasta ahora reprochaba Concha a sus hijos («no quiero llegar a casa cansada y encontrarme todo por hacer, no os lo voy a consentir»), opto por un «sino más bien...», con la petición de lo que quiero: «sino que me gustaría encontrar vuestras cosas recogidas».
4. Al pedir cambios, estoy pidiendo que *asuman responsabilidades*, no les eximo

- ni las asumo yo por ellos, porque cuantas más asumo yo, menos asumen ellos, por más que después se lo reproche.
5. Si procede, formulo las peticiones *por escrito* en vez de hacerlo discutiendo.
 6. En caso necesario, repito la petición con *disco rayado*.
 7. Agradezco la escucha de la petición: «te agradezco que hayamos podido hablar de esto».
 8. Agradezco el cumplimiento: «no sabes cuánto me descansa ver que has recogido tus cosas».
 9. Si a las peticiones me responden con burlas, sonrisas o reproches («me estás pidiendo que yo me implique cuando tú no lo haces, tiene gracia la cosa»), podría responder: «no me parece que las bromas nos ayuden a resolver el problema».
 10. Si aluden al pasado para desvirtuar la petición («pues hasta ahora te parecía bien»), podría responder: «es verdad, hasta ahora era así, pero a partir de ahora quiero que cambien las cosas».
 11. Si responden a mi petición con un ataque («quién eres tú para pedirme nada?»), podría responder: «creo que el pasado no lo podemos modificar, si hay algo que tú me quieras pedir ahora, lo voy a escuchar; en todo caso, te reitero la petición que te acabo de hacer».
 12. Si introducen asuntos que desvían la atención o la conversación hacia mis sentimientos («¿qué te pasa ahora?, muy delicado te pones cuando te interesa»), retomo el tema del que estábamos hablando («preferiría que nos centráramos ahora en lo que te acabo de comentar»), reivindico la legitimidad de mis sentimientos («me importa mucho lo que te estoy pidiendo, eso es lo que siento») y reitero mi petición con *disco rayado*.

«No puedo, no quiero, no me interesa»: guía práctica para decir NO

El camino que condujo al pez hasta el «sí» de la ostra comenzó con el rotundo «no» con el que la ostra preservaba los límites de su espacio personal, una línea que no se podía traspasar sin su permiso. El «sí» de Isabel a la vida y a la libertad fue posible cuando dijo un «no» definitivo a la humillación y al abuso que deshonraban sus derechos y su dignidad. Hay muchísimas cosas en la vida que nos interesan, pero hay otras muchas que no nos interesan, que no deseamos hacer, que no podemos hacer, que no permitimos que nos hagan. Si las demandas sobrepasan mi capacidad de respuesta en ese momento y no estoy en condiciones de asumir la carga de más trabajo y de más tarea, o de asumirla en las fechas en las que se me pide, puedo decir asertivamente: «lo siento, no puedo, no puedo con estos plazos». Decir asertivamente «no» es la expresión de una preferencia, de un derecho; puede poner de manifiesto un disenso y ser el origen de una controversia constructiva, pero no es necesariamente un rechazo o un desdén hacia el otro.



1. *Escucho* la petición o la propuesta.
2. *Pido aclaraciones* y más información en caso necesario: «¿cuándo me dices que hay que terminarlo?».
3. Reconozco el *valor que tiene* la petición para quien me la hace: «sé lo importante que es esto par ti», «es verdad que tú me has ayudado en otras ocasiones, y ya sabes cuánto te lo agradezco, pero no puedo acceder a lo que me pides».
4. *Expreso mi negativa* con «mensaje yo»: «hoy no puedo».
5. Si me insisten, utilizo *disco rayado*: «lo siento, hoy no puedo».
6. Si me insisten con amenazas, puedo utilizar el *banco de niebla*, una estrategia con la que reconozco la posibilidad de que haya parte de verdad en lo que me dicen («si no aceptas, te vas a arrepentir tarde o temprano»): «es posible que me arrepienta, pero no me interesa lo que me propones».
7. Cuando digo honestamente no, no necesito *hacer digresiones* ni dar *demasiadas explicaciones*, no necesito *justificarme*, es un no al que tengo derecho. Con mi «no», ni ataco ni me pongo a la defensiva.
8. Si viene al caso, *pido tiempo* para considerar con calma la demanda que se me hace. «No te voy a dar ahora una respuesta, quiero pensarlo, ya te diré.»
9. En la medida en que mi dignidad y mi autoestima no estén amenazadas, puedo decidir acceder a un *compromiso viable*: «insisto en que hoy no puedo, pero estoy en condiciones de hacerlo mañana por la mañana». El compromiso puede consistir en acceder la próxima vez a la petición que me hacen o resolver el asunto *a cara o cruz*. El compromiso es recomendable cuando mi persistencia en la negativa pudiera ser tomada por desacato por un agente de la autoridad o acarrear consecuencias peores o incluso un riesgo para mi vida si estoy expuesto a la violencia física y llevo las de perder.

Comunicar una crítica

En principio, hacer una crítica puede parecer fácil, pues siempre podemos, si nos empeñamos, encontrar en los demás algún fallo, algún error. Pero puede ser también un mal trago que se añade al malestar que nos puede estar causando el comportamiento que queremos criticar. También puede ser una fuente de estrés para quien la recibe. Quien tiene la responsabilidad de poner límites a comportamientos

perturbadores y que atentan contra los derechos de los demás y de demandar cambios de conducta ha de hacer frente a menudo a las resistencias, conflictos y «tormentas» que la crítica puede desencadenar. Una forma de evitar el mal trago es hacer la vista gorda ante el comportamiento perturbador, renunciar a hacer la crítica o postergarla. Es una evitación que se acompaña a menudo de monólogos que la justifican.

«Si le hago una crítica, se va a poner furioso», se decía Isabel ante algunos comportamientos ofensivos de su pareja, y la postergaba. «Es un mal trago», «mejor no intentarlo de nuevo», «quién le dice a éste nada», «va a pensar que no le aprecio si le hago la crítica», «reacciona fatal a las críticas, mejor me callo», «si le critico, va a reaccionar mal, pero si no lo hago va a pensar que estoy conforme con lo que está haciendo», «si no le digo nada, sé que voy a estar dándole a la cabeza hasta que estalle» son otros tantos monólogos que animan a postergar la crítica.

Pero no hacer la crítica puede empeorar las cosas. ¿Qué hacer entonces?

Alberto es un técnico del departamento de planificación de programas de salud. Se siente molesto porque considera que no se tienen en cuenta sus opiniones y criterios. No se le pide opinión e incluso no se le ha convocado a algunas de las reuniones del equipo. En una de esas reuniones, Alberto decide hacer una crítica al equipo y al jefe del departamento: «bueno, aquí están ocurriendo últimamente cosas poco agradables, y que dicen muy poco de este departamento. Muy bonitas palabras, como participación, pero de participación nada. Llevo aguantando mucho tiempo y ha llegado el momento de decir cuatro cosas. Es como si vosotros fuerais los únicos que tenéis criterios adecuados respecto a los programas de salud y algunos estamos aquí como convidados de piedra, obligados a oír y callar. También tenemos criterios ¿sabéis? ¡También los tenemos! Estoy harto de vuestra actitud prepotente de imponer vuestro criterio a los demás. Si escucharais un poco más, mejor os iría». Después de las palabras de Alberto, se hizo un silencio tenso que el jefe de departamento trató de gestionar del mejor modo posible. Como es lógico, Alberto hizo la crítica con la sana intención de cambiar las cosas. Pero ¿cabe pensar que lo ha logrado?, ¿cómo se han sentido los compañeros del departamento?, ¿se mostrarán permeables a tomar en consideración sus palabras y sintonizar con sus peticiones?, ¿cómo serán en el futuro las relaciones dentro del equipo? De hecho, el resto del equipo se sintió atacado y, como era de esperar, se defendió atacando a su vez a Alberto. Al término de la reunión, el propio Alberto sintió una profunda sensación de fracaso. Había perdido los papeles, no había logrado nada e incluso había abierto una brecha más profunda que le alejaba de la solución del problema.

Criticar es proponer criterios para cambiar: las claves de la crítica

Pero la crítica puede ser también una oportunidad para el desarrollo personal, familiar, laboral y social. Depende de cómo la hagamos. A través de la crítica, puedo ayudar a mejorar las relaciones interpersonales que mantengo con personas allegadas, con los compañeros de trabajo, con los clientes a los que presto servicios. A través de la crítica, Isabel podría haber puesto límites a los comportamientos ofensivos y humillantes de su pareja en los comienzos de la vida en común. Porque criticar con seguridad y firmeza no es otra cosa que *proponer criterios para cambiar y mejorar*, ésa es su esencia. Criticar no es humillar, no es acusar, no es ofender, como seguramente hizo Alberto, aun cuando no fuera ésa su intención.

1. Recuerdo que *nadie, incluido yo, es perfecto*, y que es muy humano cometer errores. Por eso, *no miro por encima del hombro* a quien hago la crítica. La probabilidad de que se acepte una crítica es mayor cuando *comparto errores* que yo también he podido cometer («a mí también me pasó»).
2. Critico *sin ofender o humillar*. Soy beligerante con el comportamiento que

crítico y respetuoso con la persona. Ello implica evitar las generalizaciones y las referencias a supuestas características de personalidad, como el «vuestra actitud prepotente» de Alberto u otros («tu falta de madurez», «si tuvieras un poco más de profesionalidad»), o a supuestas intenciones («¿cómo has podido hacerme esto a mí?», ¿qué quieres, fastidiar a todos?»).

3. Me aseguro de que la crítica se base en *hechos objetivos* y contrastados.
4. Enfatizo lo que se ha de *mejorar o cambiar*, no lo que está mal, porque la crítica debe estar orientada al cambio y éste resulta más viable cuando se enfatizan sus excelencias.
5. Critico algo que resulte *factible mejorar o cambiar*. No tomo como objeto de la crítica un comportamiento que sé a priori que resulta muy difícil o imposible de cambiar.
6. Si la crítica la hago sobre la ejecución de una determinada tarea, será tanto más efectiva *cuanto más se valore* ésta: «tal vez pienses que tu trabajo no es importante, pero lo es y mucho, por eso te estoy pidiendo un cambio».
7. Trato de que la persona a quien critico haga suyos los objetivos de la crítica: «si te digo esto, es porque sé que lo vas a entender y que te incomoda también que los trabajos no estén en los plazos previstos».
8. *Me hago cargo* con empatía del impacto emocional que probablemente ocasiona mi crítica: «sé que no es fácil para ti escuchar lo que te estoy diciendo, pero tampoco quiero dejar de decírtelo».
9. Preservar la relación: «me gustaría que lo que te estoy diciendo no dañara nuestra amistad, si te lo digo es precisamente para que no se dañe».

La guía RE-D-E-S (Recapacitar-Describir- Expresar-Sugerir) para hacer una crítica

1. *Recapacito* sobre la situación que da pie a la crítica y sobre el impacto que tiene. Tomo en consideración las claves de la crítica señaladas antes y *pido permiso* para asegurarme la permeabilidad: «¿me puedes atender un momento?».
2. *Describo* de manera *específica y precisa* el objeto de la crítica y *expreso el impacto* que me produce, evitando generalizaciones del tipo «siempre» o «nunca» y *amenazas, acusaciones o descalificaciones*: «parece que lo haces a propósito», «es como si fuerais vosotros los únicos que tenéis criterios». Aseguro una mejor descripción si me ayudo de *palabras llave* como «cuando...», que por su significación temporal obliga a utilizar expresiones que neutralizan las generalizaciones.

«Cuando me hablas dando voces, y me cortas lo que estoy diciendo, me siento con muy pocas ganas de seguir hablando y de escucharte, desconecto»; «el hecho de que dejes tus cosas tiradas por la habitación y los zapatos y calcetines debajo de la cama, me resulta verdaderamente desagradable»; «cuando nos reunimos para preparar los programas de salud

y no se abre la posibilidad de discutir los criterios, siento que se desaprovecha la aportación que todos podríamos hacer, y yo en particular».

3. *Expreso sentimientos*. Difícilmente van a estar dispuestos a introducir cambios en su modo habitual de comportarse si no logro que se hagan cargo del malestar o daño que me pueden estar causando. Lo puedo lograr mejor si expreso mis sentimientos con «mensajes yo» y con firmeza: «me siento con pocas ganas de seguir hablando», «siento que se desaprovecha lo que yo podría aportar», «me duele cuando me hablas en ese tono».
4. *Sugiero o pido cambios* en términos claros, precisos y viables y señalo el impacto positivo que tendrían: «te ruego que bajes la voz cuando te dirijas a mí y me dejes terminar cuando te estoy hablando, me sentiría más animada para seguir hablando, y tenemos mucho que decirnos», «te ruego que antes de salir de la habitación dejes recogidas tus cosas, la ropa sucia al cesto y los zapatos al mueble zapatero, me facilitarías mucho las cosas», «me gustaría que en las reuniones de programación todos tuviéramos la oportunidad de aportar nuestros criterios», «le ruego que en lo sucesivo pida usted cita con antelación, nos facilitaría mucho las cosas y podríamos atenderle mejor».
5. *Ofrezco ayuda* para facilitar el cambio: «le doy el teléfono de cita previa, que funciona las 24 horas».
6. *Agradezco la escucha* y la aceptación de la crítica.
7. *Expreso reconocimiento* cuando el cambio se haya hecho realidad para que no caiga en saco roto.

Afrontar las críticas que me hacen

Aunque esté muy fundamentada, recibir una crítica puede ser una importante fuente de estrés, sobre todo cuando la crítica supone una amenaza para el «yo social» al que nos referíamos en el capítulo 2 y si, además, pone en tela de juicio un rol de autoridad o de jefatura. A Elena no le resultaba nada agradable que le señalaran lo que estaba haciendo mal, precisamente a ella que no podía permitirse ni un error. Si, además, es una crítica injusta y nos la hacen de malos modos, su potencial estresante será mayor todavía. En todo caso, una primera reacción automática a la crítica es defendernos de ella y negarla, a veces incluso con enfado. Pero ¿puedo aceptarla «con la cabeza alta y los ojos abiertos», como dice Borges de las derrotas?

Las claves de la aceptación de la crítica

1. El afrontamiento de la fuente de estrés de una crítica, incluso de una crítica injusta, requiere *enfrentarme de manera asertiva a mis propios errores*, reconocerlos sin amilanarme ante las críticas, manteniendo mi dignidad y el respeto a mí mismo.
2. Esté o no bien hecha, la crítica me puede aportar una *información útil para mi*

mejora personal y profesional y puede aumentar mi autoridad y mi capacidad de influencia si transmito un modelo de conducta, muestro el valor que encierra la comunicación bidireccional y a la persona que me la hace le reconozco su interés en que mejoren las cosas y que tiene capacidad de influencia.

3. Algunas preguntas me ayudarán a valorar la utilidad de la crítica que me hacen: ¿está calificado quien la hace para juzgarme y ofrecerme criterios de cambio?, ¿afecta a mis principios, valores y vida privada?, ¿me conoce suficientemente?, ¿sabe de lo que está hablando?
4. Si *son varias las personas* que coinciden en hacerme una misma crítica y, además, me la hacen a menudo, la información puede ser sumamente valiosa.
5. El modo de encajar la crítica es un indicador del *valor que le otorgo a la relación interpersonal* que establezco con quienes me lo hacen.
6. Si *me muestro permeable*, es más probable que sea permeable también quien me hace la crítica.

Guía práctica para afrontar una crítica

1. Me preparo evocando mis valores y mis objetivos y poniendo en práctica la relajación y la respiración abdominal que se describen en el capítulo 8.
2. En mis monólogos, actualizo *mis derechos asertivos*: «entre mis derechos está el de cometer errores, el de no ser perfecto, y lo voy a reconocer», «me está criticando por lo que he hecho, y voy a escuchar la crítica con atención, pero creo haber actuado de acuerdo con mis valores y objetivos».
3. *Escucho activamente* lo que me dicen, sin hacer juicios de intenciones y sin «leer el pensamiento» («lo hace para ponerme en evidencia delante de los demás», «pretende humillarme»).
4. Si viene al caso, *parafraseo la crítica* para verificar el sentido que tiene y tomarme tiempo si el impacto emocional de recibirla ha sido fuerte: «si no te he entendido mal, lo que a ti te molesta es que yo...».
5. Me muestro *sensible a la dificultad* que puede estar viviendo quien me hace la crítica: «imagino que para usted debió de ser muy difícil atreverse a dar este paso y venir a hacernos la reclamación en persona». Incluso si la crítica es inadecuada, puedo también hacerme cargo de esa dificultad, al igual que hizo el jefe de departamento ante la crítica de Alberto: «posiblemente si yo estuviera en tu lugar, tendría también razones para sentirme como tú te sientes».
6. *Reconozco los hechos* («llevas dos días llegando tarde y tengo que hacerme cargo de tu puesto de atención al público para no hacer esperar a la gente») y acepto abiertamente la crítica si es justificada, sin ponerme a la defensiva; reconozco mi error.

«Tienes toda la razón, he llegado tarde y entiendo que estés molesta», «es verdad, las prisas hacen que no siempre escuchemos todas las aportaciones y criterios», dijo el jefe de departamento a Alberto; «lamento

mucho que no le hayamos informado debidamente y haya tenido que venir usted personalmente», «es verdad, no cuidó lo que digo y puedo llegar a ser ofensivo, y lo he sido contigo, lo siento de verdad y te ruego que me disculpes». Ante la crítica de María («Pedro, igual te parece una tontería lo que te voy a decir, pero creo que no existe una verdadera delegación de tareas y responsabilidades, todo lo quieres controlar tú mismo, hay que consultártelo todo, se hacen cuellos de botella, y eso nos desmotiva»), Pedro, el responsable del equipo, después de haberle escuchado atentamente, responde: «María, en modo alguno me parece una tontería; por el contrario, estoy completamente de acuerdo con lo que dices. Creo que debería delegar más. Pienso también como tú que si esto se hiciera mejoraría la motivación de cada uno de vosotros».

7. Pido disculpas y acepto responsabilidades.
8. Agradezco la comunicación de la crítica: «creo que es bueno que nos hayas hecho explícito tu malestar, yo te lo agradezco», dijo el jefe de departamento; «le agradezco que se haya molestado en venir personalmente a hacernos la reclamación», le dijo el funcionario al ciudadano que vino a reclamar; «en cualquier caso, te agradezco enormemente que lo hayas planteado», le dijo Pedro a María.
9. Muestro *compromiso de rectificar*: «descuida, no volveré a hacer ese tipo de comentarios»; «voy a tratar de hacerlo», dijo Pedro en respuesta a la crítica de María, y continuó: «me gustaría que a la próxima reunión trajeras una propuesta de qué tareas pueden ser objeto de delegación».
10. Cuando la crítica es apropiada en su contenido, pero *no en la forma*, bien porque está hecha en un tono hiriente, en un lugar y en un momento inapropiados, o por otros motivos, puedo pedir a quien lo hace posponerla para un mejor momento y lugar, expresar mi malestar si fuera necesario y pedir cambios, todo ello después de mostrar señales de que escucho y me hago cargo de lo que se me ha dicho.

Juan, muy alterado por la falta de información sobre los cambios habidos en la consulta de su médico de cabecera y por la larga espera que ha tenido que soportar, se queja a voces a Cristina, responsable del Servicio de Atención al Paciente: «¡ya les quisiera ver a ustedes en mi situación!, son todos ustedes iguales, pagamos impuestos para nada, esto es un desastre, no funciona nada; funcionarios tenían que ser, claro, tienen el sueldo seguro y a uno que le parta un rayo; dos horas esperando porque nadie me había informado de los cambios en la consulta, y con las prisas que llevo hoy, es intolerable».

Cristina escuchó con atención a Juan, e incluso le instó a contar todo lo que había ocurrido («cuénteme, le escucho»), y después le dijo: «lamento mucho lo ocurrido, Juan, entiendo que tiene usted razones más que suficientes para sentirse enfadado, lo siento de veras. En cualquier caso, le

agradezco que nos lo haya comunicado porque inmediatamente voy a averiguar qué ha podido ocurrir para que a usted no se le avisara de los cambios, y puedo asegurarle que vamos a poner todo lo que esté de nuestra parte para que este lamentable incidente no vuelva a ocurrir». Después de un «así lo espero» de Juan, Cristina prosiguió: «Pero antes de que usted se vaya, permítame, Juan, una pequeña observación. Cuando usted llegó bastante enfadado, y sé que tenía usted razones para estarlo (Juan asiente con la cabeza), me sentí mal por las voces que usted dio y por sus comentarios acerca de las personas que trabajamos aquí, me sentí injustamente tratada porque no es cierto que todo funcione mal y que no nos importen los pacientes». Después de un «desde luego, no era mi intención molestarle a usted» de Juan, Cristina añadió: «en todo caso, Juan, yo quiero pedirle que si volviera a ocurrir algo así, y ¡ojalá no ocurra!, nos lo comunique como estamos haciéndolo ahora mismo usted y yo, con respeto y sin necesidad de dar voces».

11. Cuando la *crítica es improcedente en la forma y confusa y vaga en el contenido* («tu comportamiento deja mucho que desear en estos últimos meses», «qué, estarás satisfecho, ¿no?, después de haber hecho lo que has hecho») y decido aceptarla, pido precisiones con *preguntas aclaratorias* («no sé exactamente a qué te estás refiriendo y para mí es importante saberlo; ¿me puedes precisar un poco más, ser más explícito?») tratando de obtener con franqueza más información acerca de lo que puedo estar haciendo mal y sin precipitarme a interpretar el significado de lo que me reprochan. Si me dicen: «resultas insoportable», puedo preguntar: «¿En qué sentido resulto insoportable?». Si me dicen «te pasas el día enfrascado en tus aficiones», puedo responder: «no comprendo lo que me dices respecto a mis aficiones, ¿qué tiene de malo que me guste..., qué inconveniente ves en ello?». Para ayudar a aclarar, puedo solicitar o sugerir alternativas de actuación: «según tú, ¿de qué otra manera podría haber actuado?», «¿me está proponiendo que tendría que informar con más antelación?».
12. Si la crítica es *injustificada* («la solicitud no ha entrado en fecha y no la podemos aceptar»), muestro acuerdo parcial en aquello en lo que pueda llevar razón y aclaro y desmiento lo que no se ajusta a la realidad («no sé lo que habrá ocurrido, puede que haya un malentendido, pero yo he presentado la solicitud con suficiente antelación»). Si es preciso, insisto con *disco rayado*: «entiendo que usted se atiene a unas normas que no se puede saltar, pero deseo insistirle en que entregué la solicitud en tiempo y forma, así que le ruego que lo compruebe con la fecha de registro de entrada».
13. Utilizo el *banco de niebla* cuando la crítica es ofensiva o incluye valoraciones o calificaciones negativas de mi conducta («duro», «malo», «incoherente») o de mi persona («¿cómo has podido ser tan desconsiderado?»), reconociendo la *parte de verdad* que encierra («es verdad, llevas toda la razón», «en efecto, qué

duda cabe», «cierto, has dado en el clavo»), asumiendo que *podría ser verdad* lo que dicen («puede que tengas razón...», «es posible que sea como dices») pero sin aceptar los juicios y apreciaciones negativos hacia mi persona o mi conducta. Si me dicen «nunca cumples los plazos, eres un desconsiderado», podría contestar: «admito que en este trimestre, en dos ocasiones, no he podido tener los informes en la fecha acordada, pero no veo qué tiene que ver eso con mi forma de ser; al contrario, tengo en mucha consideración a mis compañeros de trabajo». Si me dicen «tu postura es dura e inflexible y te vas a ganar muchos enemigos», podría contestar: «es posible que mi posición sea dura a ojos de muchos y que me pueda granjear enemistades, pero es la postura que me parece más coherente con mis principios, y no obligo a nadie a compartirlas». Cuando la crítica me culpabiliza («la culpa de lo que nos pasa es toda tuya»), podría decir: «asumo desde luego mi parte de responsabilidad, pero no voy a cargar con la responsabilidad que corresponde a otros, y en concreto a ti».

14. Cuando la crítica *no responde a la verdad* y no estoy de acuerdo ni con el contenido ni con la forma, y si, por añadidura, tampoco concedo autoridad a la persona que me la hace, podría decidir rechazarla explícitamente: «tal vez no te han informado bien, pero no es cierto lo que estás diciendo».
15. Cuando la crítica incluye mucha y confusa información, puedo proponer un aplazamiento para considerarla con más detenimiento: «es importante lo que me estás diciendo, pero prefiero no hablar de eso ahora, así que te propongo hacerlo mañana por la tarde si te viene bien». Si me dicen: «claro, no quieres encarar la realidad», podría recurrir al disco rayado: «te reitero mi propuesta de hablarlo mañana por la tarde».

Afrontar el enfado, la ira y la hostilidad

*Con el tiempo aprendes
que las palabras dichas
en un momento de ira
pueden seguir lastimando
a quien heriste,
durante toda la vida.*

JORGE LUIS BORGES
«Aprendiendo»

En las relaciones interpersonales en la vida familiar, en la vida de pareja, en la vida laboral, están muy presentes a menudo el enfado, la ira, la cólera y las reacciones agresivas y de hostilidad. Estar fuera de sí o «dispararse» cuando se es objeto de algún contratiempo, como en el caso de Juan, el usuario del centro de salud, o el de Alfredo, y exigir de malos modos cualquier cambio no suele ser tan infrecuente. ¿Cuántas veces no nos habremos enfadado, cuántas veces no habremos perdido los nervios y los estribos, no habremos dado voces, no nos habremos mostrado agresivos con los demás en el ámbito familiar o laboral? ¿Cuántas otras veces no nos habremos

enfrentado nosotros a esas mismas reacciones de los demás como se enfrentó aquel profesor con la rabia y la hostilidad de su alumno?



Regalos de rabia y rencor

Era un profesor comprometido y estricto, conocido también por sus alumnos como un hombre justo y comprensivo. Al terminar la clase de fin de curso, mientras organizaba unos documentos, se le acercó uno de sus alumnos y en forma desafiante le dijo: «profesor, lo que me alegra de haber terminado la clase es que no tendré que escuchar más sus tonterías y podré descansar de ver su cara aburrida». El alumno estaba erguido, con semblante arrogante, en espera de que el maestro reaccionara ofendido y descontrolado. El profesor miró al alumno por un instante y en forma muy tranquila le preguntó: «cuando alguien te ofrece algo que no quieres, ¿lo recibes?». El alumno quedó desconcertado por la respuesta y, en tono despectivo, dijo: «por supuesto que no». El profesor prosiguió: «bueno, cuando alguien intenta ofenderme o me dice algo desagradable, me está ofreciendo algo. En tu caso, es rabia y rencor, que puedo decidir no aceptar». «No entiendo a qué se refiere», dijo confundido el alumno. «Muy sencillo —replicó el profesor—; tú me estás ofreciendo rabia y desprecio, y si yo me siento ofendido o me pongo furioso, estaré aceptando tu regalo, y yo, en verdad, prefiero obsequiarme mi propia serenidad.» Y, pasándole la mano por encima del hombro, continuó diciendo: «muchacho, la vida nos da la libertad de amargarnos o de ser felices. Tu rabia pasará, pero no trates de dejarla conmigo, porque no me interesa. Yo no puedo controlar lo que tú llevas en tu corazón, pero de mí depende lo que yo cargo en el mío. Cada día, en todo momento, tú puedes escoger qué emociones o sentimientos quieres poner dentro de ti, y lo que elijas, lo tendrás hasta que decidas cambiarlo».

La emoción del enfado y de la ira

El enfado, la rabia, la ira o la cólera son emociones habituales cuando nuestros objetivos se ven interferidos por diferentes obstáculos o cuando nos sentimos amenazados. Son tan humanas como el amor y la alegría, y también son señales de vida, de que algo nos está afectando y molestando y de que queremos que los obstáculos y las amenazas que las provocan desaparezcan. Cuando acompañan a los comportamientos de hostilidad, son en sí mismas una fuente de estrés muy contagiosa, ya que generan, a su vez, en los demás enfado y hostilidad y puede interferir en los procesos de comunicación y enrarecer de manera crónica la convivencia y el clima social de la familia, de las organizaciones sociales y de los ambientes de trabajo. Sabemos también por lo expuesto en el capítulo 2 que la ira y la

hostilidad podrían dañar nuestro corazón. De esta manera se pierde, además, el valor de incentivo que el enfado, la rabia y la hostilidad podrían tener para cambiar y mejorar las cosas, como les ocurrió a Pedro y a Enrique.



A punto de estallar

Pedro acudió visiblemente airado al despacho de su jefe, Enrique, para expresarle de malos modos su malestar y el de muchos otros trabajadores por las condiciones deficientes de seguridad en el trabajo. «Estamos muy cabreados, ¿sabes?, y esto va a estallar y te va a salpicar», le dijo dando voces. Enrique, irritado también por las palabras de Pedro, le dijo: «mira, Pedro, a mí no me vengas con amenazas, no te vengas a descargar conmigo, te has pasado, ¡y bien!; las cosas no están como para que me vengas a soltar tu discursito sobre los riesgos laborales, me los conozco mejor que tú. Claro, como había espectadores escuchándote tenías que demostrar que te preocupas de los riesgos laborales y que, además, te atreves con los jefes». Pedro, como movido por un resorte, le respondió: «pero ¿qué me estás diciendo?, se te ha ido la olla; ¿sabes lo que digo?, que voy a denunciar la situación y atente a las consecuencias». Dicho esto, salió del despacho dando un portazo. Ambos habían perdido una oportunidad para afrontar el problema y mejorar las cosas.

Las claves de la hostilidad

1. No se puede estar permanentemente activados, «fuera de sí». Con el paso del tiempo, una reacción emocional intensa *tiende a atenuarse*. La experiencia emocional tiene la *forma de una curva* caracterizada por una *fase de «disparo»* o de salida en la que el detonante provoca el enfado o la ira y hace que la persona dé rienda suelta, como hizo Pedro, a la hostilidad, eleve la voz, acuse, insulte y experimente las sensaciones propias de una descarga brusca del sistema simpático. Cualquier intento por hacerle entrar en razón en esta fase suele fracasar. Lo más prudente es escuchar.
2. Después de la elevación (decimos «fue elevando el tono de voz») y de llegar hasta su punto más alto, se *enlentece*, y si no hay provocaciones ulteriores, comienza a descender.
3. Cuando ya se va atenuando, es el *momento oportuno para afrontar* la hostilidad. Lo que se diga y cómo se diga entonces puede facilitar el proceso de «enfriamiento» o de calma o, por el contrario, «calentar» aún más a la persona y reactivar su hostilidad.

Guía práctica para afrontar la hostilidad

1. Cuando la hostilidad me supone una importante fuente de estrés, activo mi *autocontrol emocional* y me preparo evocando mis valores y mis objetivos y poniendo en práctica la relajación y la respiración abdominal que se describen en el capítulo 8.
 2. Me oriento con mis *monólogos*: «cómo ha tenido que afectarle la situación para que se haya disparado de este modo», «sé que lo mejor es escuchar y esperar a que se calme», «está francamente fuera de sí, pero no me voy a dejar envolver, encima no voy a tener yo una úlcera», «su rabia es un regalo que prefiero no aceptar», «creo que es injusto lo que está diciendo, pero si entro al trapo, tengo dos problemas, así que me voy a ahorrar uno».
 3. *Escucho activamente y con serenidad*, sin necesidad de entrar en la refriega o de emprender la retirada y sin mostrar signos de temor o inseguridad. Me mantengo abierto para conocer bien los motivos de enfado y facilito que lo exprese. Si Enrique hubiese aguardado a que Pedro terminase, probablemente se habría evitado entrar de nuevo en un proceso ascendente de reacciones emocionales.
 4. Evito *juicios de intenciones* y de paso también el riesgo de equivocarme, como le ocurrió a Enrique, que cavilaba en sus monólogos sobre las supuestas intenciones de Pedro: «lo hace para poner a prueba mi autoridad y para demostrar a otros que me desafía».
 5. En lo posible, no me mantengo de pie, me siento para hablar con calma y le invito a sentarse también.
 6. Si ello es posible, propongo continuar la conversación en un lugar aparte donde se pueda hablar calmadamente y sin observadores.
 7. Mantengo un tono de voz calmado y bajo el volumen, no lo elevo para «hacerme oír».
 8. Aguardo a que «escampe», a que la activación emocional descienda para intervenir.
 9. No rechazo el enfado, no trato de calmarle o de avergonzarle («¿te parece de personas normales que des voces como un energúmeno?»), no le sugiero que «sea razonable» ni le digo lo que «debería» o «no debería» hacer («no te tolero que me levantes la voz»).
- En un momento en que Pedro mostraba ya signos de estar «enfriándose», Enrique le dijo: «cálmate», lo que contribuyó a que se reactivara la curva.
10. Trato de ser *sensible* al estado emocional en que se encuentra y le hago ver, con acuerdo parcial, que comprendo que le asisten razones para sentirse como se siente, lo cual puede acelerar el proceso de enfriamiento. Decir «entiendo que tienes tus razones para sentirte así» o «me hago cargo, quizá yo en tu situación me sentiría igual» no significa necesariamente darle la razón o estar de acuerdo, significa más bien que puedo comprender su enfado.
 11. *Muestro reconocimiento* por el hecho de comunicar sus emociones y sus quejas y protestas, aun cuando lo esté haciendo de un modo hostil. El hecho de quejarse y de protestar por una situación incómoda o injusta es a menudo un

comportamiento digno de ser reconocido, tanto en los niños y en los jóvenes como en los adultos. Hay personas que ante una situación injusta se inhiben de expresar su malestar, prefieren resignarse y aguantar. Mostrar reconocimiento no me impide hacer, en su caso, una crítica al modo hostil con que comunica su disconformidad y su protesta legítima.

12. Si hace al caso, propongo una *suspensión momentánea* de la situación: «a mí se me está haciendo muy difícil seguir hablando en estas condiciones; te propongo que hagamos una pausa; yo desde luego necesito serenarme; creo que después podremos seguir hablando, en media hora estoy de vuelta».
13. Después del incidente, y si lo veo necesario, *expreso mis propios sentimientos*, de modo que se haga cargo de lo impropio de su conducta y del daño que la hostilidad mostrada y el modo de manifestarla ocasionan en la relación interpersonal y muestre su disposición a cambiar.

EL APOYO Y LA AYUDA MUTUA

No estamos condenados a vivir solos nuestro tormento, como lo estaba Gregor Samsa, el protagonista de *La metamorfosis*, como lo estaba K., el protagonista de *El castillo*, que se muere cansado de esperar, o como lo estuvo el mismo Kafka en su soledad desesperada, rotos los lazos con los demás. Es el dilema entre arrostrar el estrés en la soledad, en la desolación y en el desasosiego de no tener donde arraigarse o de pensar que «podemos con todo», lo que puede ser una tarea ímproba como la de Sísifo, o vivirlo en coro, en diálogo, con la confianza en alguien con quien compartir la carga.

«Contigo sí me atrevo»: el valor amortiguador del apoyo

Son muchos los estudios que muestran los *efectos del apoyo social* como un *factor de protección* que aumenta la resistencia personal en situaciones de incertidumbre, de estrés o de dolor y sufrimiento, y como *amortiguador* que modera y mitiga la relación entre los sucesos vitales estresantes y el padecimiento de problemas de salud y que puede hacer de contrapeso del estrés e inclinar a nuestro favor la balanza del afrontamiento. «Contigo sí me atrevo», le decíamos a uno de nuestros hermanos cuando nos desafiaban a subir de noche al desván. Con él o con ella, no sentíamos miedo, el desván oscuro dejaba de ser una fuente de estrés. En un clima de apoyo y de confianza, los amantes pueden atreverse también a compartir experiencias sexuales que tal vez habían soñado pero que no se habían atrevido a poner en práctica con nadie antes. «Contigo me atrevo, me das confianza», le dijo Carmen al nuevo compañero que le ayudó a superar todos los temores acumulados en las relaciones anteriores y con el que se atrevió a bajar la guardia y a salir de la guarida inexpugnable en la que se había sentido hasta ese momento segura pero a costa de la soledad y de estar al acecho ante posibles amenazas inaprensibles.

Contar con apoyo significa que en las experiencias de estrés se pueda anticipar que habrá alguien dispuesto a proporcionar *apoyo emocional*, a brindar la oportunidad de *ser escuchado* sin ser juzgado, a dar *información útil* para poder predecir y para tomar decisiones, y *apoyo instrumental* o material, y a compartir los momentos difíciles, lo cual hace más controlables y menos amenazantes las fuentes de estrés.

También es verdad que no basta la presencia de otras personas para experimentar reducción de la activación, del miedo y de la ansiedad. Depende de lo que hagan y digan y de cómo lo hagan y lo digan. Su presencia y su comportamiento pueden aumentar la presión y la sobrecarga y entonces las evitamos. A algunas tal vez no queramos verlas «ni en pintura» porque nos estresan más. Son esas situaciones en las que decimos: «más vale solo que mal acompañado». La ayuda bienintencionada puede incluso ser responsable del mantenimiento de la experiencia de estrés, como ocurría con el apoyo que los familiares brindaban a Luisa.

Compartir cargas e inquietudes

Afortunadamente, no estamos solos. No estaba sola Isabel: fueron los lazos con las mujeres del centro social los que le hicieron más fuerte. No estaba solo Antonio, que pudo contar con los apoyos recibidos en el grupo de habilidades sociales del colegio, donde descubrió verdaderos amigos. No estaba sola Elena, pues tuvo en su amiga Clara la mejor ayuda para decidir hacer un cambio en su estilo directivo. No estaba solo Julio, pues pudo contar con el apoyo de su esposa para superar sus obsesiones con la contaminación. No estaba solo Emilio, pues supo preservar los lazos emocionales con sus hijos y con el resto de su familia.

Seguramente tenemos muchos colegas con los que podemos compartir las cargas de trabajo y que nos pueden echar una mano cuando las cosas no van como desearíamos para no sucumbir a la presión. Para ello, será preciso muchas veces comunicar asertivamente: «necesito tu ayuda», «échame una mano, por favor», «estoy pasando un mal momento, no consigo sacar las cosas adelante y me siento agobiado; ¿qué crees que puedo hacer?». Seguramente contamos con personas allegadas competentes para escuchar y mostrar empatía, con las que podemos compartir inquietudes y confidencias y con las que podemos tener la libertad de decir lo que necesitamos, a condición de que nosotros le correspondamos recíprocamente.

Y en aquellos casos en que la presión de las fuentes de estrés es tan intensa y se prolonga ya tanto que nos está desbordando, ha hecho incluso mella en nuestro organismo y nos está afectando a la salud, puede que no basten ni este libro ni muchos libros juntos, ni siquiera el acompañamiento de los demás. En esos casos, puede ser recomendable recurrir a la ayuda profesional.

Cuidar y regar las relaciones

Que la comunicación interpersonal sea una fuente de estrés o una formidable experiencia que lo amortigüe y ayude a afrontar muchas situaciones estresantes

depende del cuidado con que la tratemos y de la competencia comunicativa que tratemos de cultivar y desarrollar en nuestra vida. Para que las plantas prendan, crezcan, den flores y frutos y no se marchiten, es preciso regarlas. También crecen las relaciones interpersonales de pareja, familiares, laborales y sociales cuando las cuidamos porque regamos la comunicación con las competencias comunicativas de la escucha, la empatía y el acuerdo que tienden puentes. Cultivar y «regar» la comunicación interpersonal no sólo tiene repercusión en las experiencias de estrés, sino también un alto valor en su prevención. Es menos probable el estrés del conflicto si los interlocutores respetan las perspectivas de los demás, se escuchan, muestran empatía y evitan los reproches.



Como el sol para los girasoles: las claves del reconocimiento

«Estoy harto de que sólo te fijas en lo que hago mal, qué castigo», hemos oído alguna vez. Cuando nos desagrada un comportamiento de los demás, lo ponemos de manifiesto. Pero a veces es eso lo que hacemos preferentemente. Es fácil «pillar en un renuncio» a los demás porque nadie es perfecto. Pero esto supone una carga que crea tensión entre otras cosas porque quien señala los aspectos negativos suele adoptar una postura de «yo nunca actúo tan mal como tú lo haces». Damos por supuesto el comportamiento positivo de los demás y se lo exigimos; por eso no reparamos en él, por eso a veces no le damos mucho valor, porque creemos que es un deber mostrarlo. Pero el *reconocimiento* es una de las competencias comunicativas más poderosas para lograr unas relaciones satisfactorias. Tiene también un alto valor preventivo del estrés.



1. Son innumerables los comportamientos de las personas con las que convivo dignos de elogio y demasiado preciosos como para dejarlos pasar desapercibidos. «Hasta los cuerpos más opacos emiten algún resplandor», que dice Adriano en sus *Memorias*.
2. El reconocimiento es para el comportamiento lo que el sol para los girasoles: los alumbra, los nutre, los hace mover, los hace crecer.
3. El comportamiento que ha sido reconocido y elogiado honestamente *se refuerza*, se hace *más probable y frecuente*, del mismo modo que es muy probable que los girasoles miren al sol de nuevo.
4. El reconocimiento comunica el *valor del comportamiento realizado*, el esfuerzo invertido y el rendimiento y los resultados alcanzados en un proyecto que compartimos con quien lo ha llevado a cabo, el *valor de la persona* que lo hace, el *impacto positivo* que ese comportamiento tiene en la relación, en la organización, y, en el equipo y en los usuarios de los servicios que prestamos y la *estima y la gratitud* que sentimos por quien lo ha puesto en práctica.
5. El reconocimiento requiere cuestionar algunos valores culturales que señalan que ser sincero es «poner los puntos sobre las íes y llamar al pan, pan, y al vino, vino», y que eso equivale a señalar los aspectos negativos de los demás, como si no fuera sinceridad reconocer el valor de los comportamientos competentes.

Guía práctica para comunicar reconocimiento

1. *Pido permiso*: «¿puedo decirte algo que pienso de verdad?».
2. Me aclaro la mirada, me «limpio las gafas» y utilizo la «lupa» para «pillar» y desvelar comportamientos dignos de reconocimiento y elogio.
3. *Describo de manera específica* el comportamiento al que me refiero: «el hecho de que me hayas estado escuchando tiene para mí un gran significado».
4. *De manera personalizada*, pues va al núcleo de su persona y a sus méritos; por eso uso su nombre de pila y hago de manera que lo sienta como propio, producto de su esfuerzo, no del azar o la casualidad: «de no haber sido por ti,

- esto no habría salido».
5. Argumento sobre la *importancia y valor* del comportamiento, teniendo en cuenta que se ha realizado tal vez en medio de obstáculos y dificultades: «que me hayas escuchado tiene para mí aún más valor porque lo has hecho estando tú también afectado por la situación».
 6. Comunico *lo que siento*: «no sabes lo bien que me siento porque hayas aceptado acompañarme».
 7. *Pongo nombre* al comportamiento: «esto es lo que yo llamo un verdadero amigo».
 8. *No lo desvirtúo* ni lo frivolizo. Por eso, no lo utilizo como una estrategia de «apaciguamiento» en los momentos difíciles («venga, hombre, no te lo tomes así, que tú eres una persona muy comprensiva»), no saco ventaja («eres una persona estupenda, ¿me puedes hacer un favor?»), no hago referencias a lo que antes hacía mal («ahora muy bien, no como antes»), no es un «latiguillo» o un formulismo social («muy bueno lo tuyo, ¿eh?»), no es una «palmadita en la espalda» y no uso la ironía: («hombre, quién habría dicho que serías tú el que lo hiciera»).
 9. Utilizo el *disco rayado* en caso necesario: «de veras, es muy bueno el informe que has presentado».
 10. A menudo, puede expresar reconocimiento sencillamente con una *sonrisa* o con un «gracias».
 11. *Muestro interés* por el trabajo que hace y por sus intereses, de manera que pueda sentir: «se interesa por mí, le importo».
 12. Aprovecho la ocasión para *comunicar* «buenas noticias» sobre su persona y sobre algo que ha hecho: «me acabo de enterar de la implicación que tienes en el proyecto y me uno a los elogios que te hacen».
 13. Es más efectivo si es *lo más inmediato posible*.

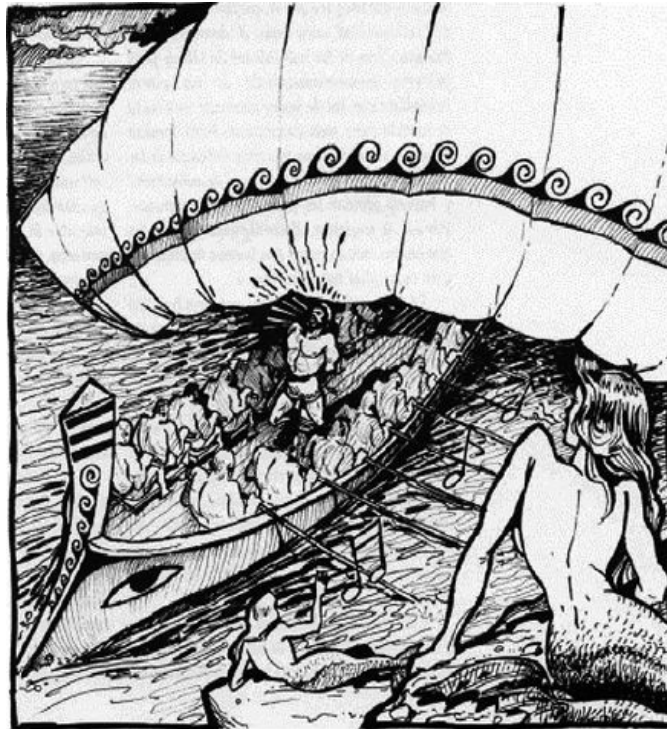
Nunca estaré solo frente al estrés, siempre estaré a mi lado

En alguna o en muchas de las experiencias de estrés no contamos con el respaldo de los demás o son éstos quienes más nos estresan, incluso aquellos de quienes esperábamos más apoyo. Sabemos también que, aun teniendo lazos que nos unen a los demás, hay muchas experiencias de estrés que son intransferibles. Y otras muchas veces no tenemos a nadie al lado. Pero en todos esos casos, siempre tenemos a nuestro lado un interlocutor, una interlocutora, con quien poder dialogar, una compañía que nunca nos va a faltar, que siempre nos va a poder apoyar, y somos nosotros mismos.

El libro de Jess Lair *No soy gran cosa, nena, pero soy todo lo que tengo* podría parecer una lamentación, pero es el reconocimiento del propio valor personal. Tenernos a nosotros no es poca cosa, aunque sólo contáramos con eso. Nosotros como lugar de acogida para nosotros mismos, como nuestros propios huéspedes, tomarnos como amantes en el jardín, que diremos en el capítulo 7, alguien con quien

reposar después de la travesía, el puerto de salvación en el que atracar después del temporal o del naufragio, alguien que nos devuelve la mirada cuando nos contemplamos en el espejo y que tal vez nos reprocha nuestro comportamiento habitual o que nos aconseja como un mentor, o que es la «sombra blanca, que nunca te olvidará», del poeta noruego Rolf Jacobsen. «El que calla, sereno, cuando hablo, el que perdona, dulce, cuando odio», para decirlo con Juan Ramón Jiménez. Pero, en cualquier caso, alguien que está siempre ahí abierto al diálogo y al apoyo.

7. REDISEÑAR EL AMBIENTE, REDISEÑAR LA VIDA



El viaje de Ulises a Ítaca estaba lleno de amenazas y peligros. Circe le sugirió hacer algunos cambios para que la travesía transcurriera sin grandes contratiempos. Le aconsejó que pasara frente a la Isla de las Sirenas sin detenerse y que, antes de llegar a sus inmediaciones, sus hombres se taparan los oídos con cera para no oír los cantos. Y en cuanto a él, haría que sus hombres le atasen al mástil de la nave, y debería advertirles que, aunque se lo suplicase, ellos no le desatarían, porque, si lo hacían, podía ser irreprimible la tentación de dirigir la nave hacia las playas de la isla de donde salían las voces y donde moriría calcinado por el sol. Cuando ya con la aurora se hicieron a la mar, Ulises y sus hombres pusieron en práctica el plan aconsejado por Circe. Las sirenas se entregaron a sus melodiosos cantos. Ulises pudo comprobar su incontenible deseo de seguir escuchándolos, incluso llegó a hacer a sus hombres gestos suplicantes para que le soltaran las ataduras, pero éstos no lo hicieron. Y cuando ya por fin la nave se alejó de la Isla de las Sirenas, Ulises comprobó que los cambios habían resultado efectivos. Había valido la pena seguir los sabios consejos de Circe.

Afrontar las fuentes de estrés con las que nos encaramos cada día, prevenir potenciales amenazas y peligros y dar sentido a la vida mientras navegamos por mares a veces procelosos, a veces con vientos que arrecian, a veces con rumbos llenos de incertidumbre, puede requerir a menudo cambiar y rediseñar, como hizo Ulises, las condiciones de la nave en la que navegamos, cambiar también nuestra propia manera de navegar y cambiar incluso de rumbo para esquivar los peligros, para serenar los vientos fuertes, para despejar la niebla de la incertidumbre y para hacer placentera la travesía.

REDISEÑAR EL AMBIENTE PARA AFRONTAR LA ADVERSIDAD

Si la experiencia de estrés es una transacción entre fuentes de estrés y capacidad de afrontamiento, si desaparecieran esas fuentes, no habría experiencia de estrés y no vendría al caso el afrontamiento. Pero las fuentes de estrés están ahí, a veces tan presentes que no es posible obviarlas. En esos casos todavía podemos reducirlas, transformarlas y modificar las circunstancias en las que se producen.

Eliminar, reducir y modular las fuentes de estrés

Cuando ello es posible, una estrategia que transforma la experiencia de estrés es, como es lógico, *suprimir los agentes estresantes*: anular el ruido ambiental, acondicionar las normas de convivencia de la casa o de una institución para evitar conflictos interpersonales, eliminar un examen que me producía estrés, cambiar itinerarios para evitar atascos, curar la enfermedad que me hacía sufrir, y muchos más. No siempre es fácil evitar la acumulación de sucesos estresantes, a veces parece que «todo se junta» y que «las desgracias nunca vienen solas». Pero también es cierto que en muchas ocasiones podremos *evitar que coincidan* determinados acontecimientos que tienen especial carga estresante. Implicarse en un arreglo de la casa en un momento en que estamos cambiando de trabajo, resolviendo los asuntos de un divorcio pendiente y viviendo el duelo por la muerte de un ser querido es seguro que aumentará el potencial estresante de cada uno de esos sucesos y la severidad de la experiencia de estrés.

A menudo estamos expuestos a agentes estresantes que no está en nuestra mano eliminar. En esos casos, el poder estresante de las fuentes de estrés puede reducirse *modificando las características* que hemos conocido en el capítulo 1. Afrontar cuanto antes y asertivamente un conflicto interpersonal es un modo de *abreviar* la duración de la fuente de estrés y evitar que la experiencia de estrés lleve, como en el caso de Isabel o de Antonio, al maltrato o se haga crónica. Si podemos *ejercer control* sobre la situación de estrés y sobre sus consecuencias, como pueda ser una tarea que tenemos entre manos, su carácter estresante será menor y más tolerable. A veces puede bastar saber que tenemos disponible el control y que podríamos interrumpir, si lo quisiéramos, la fuente de estrés, como una reunión que está resultando «insoportable» o una relación que hace daño, aunque de hecho no lo utilicemos por el momento.

Muchas de las situaciones interpersonales que son para mí fuentes de estrés dejarán de serlo y dejarán de desencadenar experiencias de estrés en la medida en que desarrolle y mejore *mis habilidades para la comunicación interpersonal* que hemos visto en el capítulo 6. El estrés de una actividad laboral será menor en la medida en que desarrolle las competencias profesionales requeridas. El aprendizaje de las *estrategias de respiración y de relajación* que comentamos en el capítulo 8 mejorará el afrontamiento de las situaciones de estrés que hasta ahora me provocaban mucha activación, miedo y ansiedad.

Abandonar el escenario

Érase una vez un perro que todos los días se sentaba en el mismo sitio. Un buen día empezó a crecer un cactus precisamente donde el perro se sentaba. El perro volvió a sentarse en el mismo sitio, precisamente encima del cactus, y se levantó aullando de dolor. Pero día tras día, el perro siguió viniendo al mismo sitio para sentarse y aullar.

Algunas fuentes de estrés son como los cactus, nos hacen daño, nos enfadan y nos producen dolor. A veces podremos cambiar el cactus de sitio y seguir sentados donde estábamos, pero otras veces lo conveniente será que cambiemos de sitio nosotros. En todo caso, si no hacemos ningún cambio, estaremos condenados a seguir soportando con dolor el cactus. Cuando el escenario en que vivimos está lleno de fuentes de estrés que no se pueden controlar y que provocan continuas experiencias de estrés, puede ser oportuno abandonarlo. El cambio de trabajo, la separación y el divorcio, la ruptura de una relación que está produciendo daños son otras tantas acciones de abandono del escenario.

Buscar información para reducir la incertidumbre

Al igual que estar informado de las normas de tráfico y conocer el mapa de carreteras y su estado me permite viajar con más confianza y tranquilidad, del mismo modo *disponer de información* sobre la naturaleza de la fuente de estrés será un recurso valioso para el afrontamiento.

Obtener información sobre la enfermedad que me acaban de diagnosticar, la intervención quirúrgica o la endoscopia que me van a practicar próximamente, las normas de la institución en la que voy a empezar a trabajar, la montaña de documentación que me van a pasar mañana, la fecha límite de entrega de los resultados del programa del que soy responsable, y sobre cómo y cuándo va a ocurrir todo y cuánto durará si no ha ocurrido todavía pero es inminente, sobre su posible impacto en la vida personal y sobre los recursos de apoyo con los que cuento para afrontarlos me puede permitir prever o precisar la situación estresante y *reducir su incertidumbre y ambigüedad*. Esto puede contribuir a modificar la evaluación que hasta ese momento hacía de su potencial peligroso o dañino, a ajustar expectativas, a disminuir su poder estresante, a realizar acciones preparatorias y preventivas, a estar en mejores condiciones para afrontar una emergencia, a experimentar menos tensión y ansiedad cuando llegue el momento y a comprobar que el miedo y la ansiedad que sentía anticipadamente eran tal vez infundados.

«No pasa nada»: negar la fuente de estrés

Hay quienes prefieren no pensar anticipadamente en lo que va a ocurrir hasta que ocurra, no recibir información preparatoria, y dicen: «cuando llegue, llegará» o «las cosas se solucionan solas», sobre todo cuando no tienen nada que perder con su evitación y cuando poco o nada pueden hacer para controlar la amenaza o el peligro que se avecina. Algunos incluso *niegan la existencia* de la fuente de estrés con un «no pasa nada», «no es mi problema» o «es algo sin importancia», o la posibilidad de que ocurra («a mí es muy improbable que me ocurra»), o rechazan la necesidad de someterse a la cirugía o la exploración que se les van a hacer o les van a practicar a personas cercanas («no es posible que le pase eso a mi hijo, no es justo, no puedo

aceptarlo, tienen que haberse equivocado»).

La negación de la fuente de estrés como estrategia de afrontamiento («meter la cabeza bajo el ala») y del miedo y la ansiedad que nos produce («esto a mí no me afecta en absoluto») puede impedir tomar las medidas necesarias, una actitud grave en aquellos casos en que las fuentes de estrés son un hecho incontestable y potencialmente dañino (síntomas que indican la existencia de un cáncer o la posibilidad de sufrir un accidente cardiovascular en breve, inminencia de una sentencia judicial que nos afecta) y van a requerir tomar activamente cartas en el asunto. Pero la negación puede también, en algunos casos (enfermedad grave), permitir mantener viva la esperanza de que todo va a transcurrir con normalidad, sin sobresaltos, tener al menos momentáneamente las cosas bajo control, autoprotegerse, no abrumarse y tomarse tiempo para buscar recursos y factores de protección, concentrarse en otras tareas que reclaman también una atención inmediata, dosificar la información e ir aceptando, asimilando y soportando gradualmente la realidad, tal vez la dura realidad, de la fuente de estrés que ya está ahí o que es inminente.

Rediseñar el hogar

Una casa en la que todo esté «manga por hombro» puede ser una continua fuente de estrés que ocasione ansiedad, irritación y rabia, y que incluso «desquicie», sobre todo a quien se ocupa preferentemente de que el hogar sea un lugar confortable. La *implicación negociada de todos* los miembros de la familia en las tareas de la casa, en la regulación de los horarios y en el acondicionamiento del ambiente puede hacer que el ámbito doméstico deje de ser una fuente de estrés y se convierta en un lugar con propiedades gratificantes y asociado con experiencias emocionales placenteras.



El aumento de la esperanza de vida, el hecho de que, según datos del Consejo de la Unión Europea, se prevea que antes del año 2050 se habrá duplicado la población europea mayor de 65 años y que las enfermedades crónicas y degenerativas de las personas mayores alcancen ya cifras enormes hace de la convivencia con las personas mayores una realidad doméstica palpitante que requiere *rediseños del hogar*, además de cambios en la convivencia, en la sociedad, en las leyes y en los servicios. Las limitaciones funcionales que la edad y las enfermedades crónicas determinan en la

autonomía personal y la pérdida gradual del control sobre la propia vida, la movilidad, el autocuidado, la alimentación, la higiene personal y tantos otros aspectos suponen a menudo para los ancianos dependientes, para sus cuidadores y para la convivencia una experiencia de estrés. Los accidentes que se derivan de esas limitaciones son fuentes de estrés añadidas que tienen no pocas veces un desenlace fatal.

Son todas ellas fuentes de estrés que requieren cambios, a veces nada fáciles, en las condiciones ambientales del hogar (camas, cuartos de baño, cocina, escaleras), lo que implica el desarrollo de contextos protectores o «protésicos» que minimicen las limitaciones, otorguen autonomía, seguridad, confianza y calidad de vida a las personas mayores y prevengan los accidentes. No cabe duda de que el afrontamiento de todas estas fuentes de estrés y del propio rediseño requerirá la provisión institucional de recursos sociosanitarios y económicos y de apoyos y respiro para los propios cuidadores. Para muchos de estos cuidadores, su tarea comporta una importante fuente de estrés crónico que aumenta su propia morbilidad y mortalidad.

Rediseñar la organización y los escenarios de trabajo

La campaña *Gestión del estrés y de los riesgos psicosociales* en el trabajo que recientemente ha lanzado la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo incluye rediseños de la organización y del entorno laboral que contribuyen a reducir las fuentes de estrés y a moderar su impacto.



Rediseño de los puestos de trabajo y de sus funciones, delimitación de las competencias de cada puesto para evitar ambigüedades, reducción de la carga de trabajo, redistribución de cargas, cambios en los niveles de desempeño exigidos y en los horarios de trabajo, recursos que faciliten la realización de las tareas, enriquecimiento del trabajo para que sea más significativo e intrínsecamente gratificante, mejoras en el clima laboral, cambios en las condiciones ambientales de trabajo, acuerdos acerca de las agendas de trabajo respectivas y respeto de las mismas entre los responsables de la organización, poner límites a las exigencias excesivas y aceptarlos, realizar los procesos de planificación prestando especial atención a los objetivos parciales, a las fechas límite, a la adecuada asignación de las tareas y a la suficiencia de los recursos humanos y materiales.

En los escenarios de trabajo personal, cabe hacer cambios que eviten ruidos, interrupciones e interferencias, establecer un diseño y una decoración que los hagan más confortables, colocar estímulos (cuadros, plantas, música) que faciliten la tarea y evoquen emociones placenteras. Para muchos, su *mesa de trabajo* es un ser con el que mantienen una especial simbiosis que dificulta incluso la distancia necesaria para

analizar objetivamente lo que hay en ella. Algunas mesas son un mar de papeles, de los objetos más diversos que son a menudo un permanente reclamo para la atención y una potencial fuente de estrés. Si ése es mi caso, me será útil *poner orden en la mesa*, de tal manera que me sea posible concentrarme en una cosa cada vez, y limpiarla de todos aquellos papeles que no voy a poder atender de inmediato. La existencia de un buen archivo, en el que me sea fácil encontrar las cosas cuando las necesite, sin que tengan que estar encima permanentemente, es un recurso que me permitirá aligerar la mesa y el estrés que suele producir la búsqueda de los papeles perdidos en el momento en que más se necesitan. Me será útil recordar que «después del perro, el mejor amigo del hombre es la papelería».

Reorientar la atención y poner filtros

A veces, las situaciones de estrés nos cogen desprevenidos y las alarmas se disparan súbitamente, como cuando inadvertidamente alguien es asaltado por la espalda en un paraje despoblado con grave peligro para su vida, o como cuando aquella noche nos llamaron para comunicarnos el accidente de nuestro hijo. En esos casos, a duras penas se cuenta con el tiempo y la serenidad suficientes para poner en marcha los dispositivos paliativos que minimicen el peligro o el daño. Pero incluso en esos casos, y desde luego en una inmensa mayoría de las situaciones críticas de la vida diaria, los acontecimientos no irrumpen atropelladamente y nos da tiempo a tomar posiciones e interponer *filtros selectivos y barreras*.



Se trata de practicar un estilo perceptivo que *oriente el foco selectivo de la atención* hacia estímulos y señales significativas del ambiente, y desatienda y ponga filtros a señales perturbadoras que no son significativas para la tarea que tenemos entre manos y que por añadidura constituyen una fuente de estrés. Si no puedo eliminar los cantos de las sirenas, puedo al menos ponerme tapones en los oídos.

Ana, durante el atasco, puso filtros y barreras ante las fuentes de estrés subiendo la ventanilla, encendiendo la radio y contemplando las fotos colocadas en el salpicadero. El uso de auriculares para poder oír música o un relato relajante puede ayudar a moderar el impacto de situaciones de estrés mientras viajamos en el autobús o en el metro. A algunas personas les resulta útil concentrarse en sucesos que están ocurriendo alrededor, identificar y contar objetos con determinadas características, tratar de adivinar la edad o la profesión de las personas que pasan, imaginar las cosas que se comprarían de un escaparate.

La puerta abierta del despacho es a menudo un indicador de un estilo abierto y dispuesto a la comunicación. Pero también puede convertirse en ocasiones en una puerta abierta al estrés, bien porque entran demasiados estímulos, bien porque impide regular la frecuencia y el ritmo de las visitas y hacerlas compatibles con las tareas pendientes. En ese caso, la puerta cerrada puede ser una estrategia muy efectiva para controlar los ruidos, interferencias y otras fuentes de estrés. Evitar las miradas inquisitivas y continuas de un miembro del equipo que no para de hacer gestos de desaprobación en la reunión y observar con atención a quienes están haciendo propuestas oportunas o apartar de la vista el montón de documentos pendientes de gestionar y que no han podido ser atendidos todavía pero cuya presencia es una fuente de estrés innecesaria son otras tantas maneras de orientar y reorientar el foco de la atención.

En muchas ocasiones, las fuentes potenciales de estrés están tan presentes que no es posible dejar de verlas y oírlas, no se les pueden poner barreras y filtros. En esos casos, me puede ser útil *viajar con la imaginación* a escenarios en los que todo está en calma y en los que se despiertan emociones placenteras que neutralizan la activación y la ansiedad que provoca la situación de estrés a la que estoy expuesto. Esto aprendieron a hacer algunos de los colaboradores de Elena «para desconectar» cuando ésta mostraba su hostilidad a voz en grito. Sin dejar de escuchar lo que ella les decía, dejaban volar su imaginación hacia los parajes serenos en los que solían pasar sus vacaciones. Ante tal espectáculo, les era muy difícil irritarse, pensaban que nada en el mundo podía sacarles de sus casillas en aquel paraíso al que se transportaban desde los escenarios en los que tenían lugar las discusiones.

ORGANIZAR LA AGENDA, LAS TAREAS Y LOS TIEMPOS

Nos relataba aquel hombre todavía joven: «quise darles a mis hijos lo que nunca tuve. Entonces comencé a trabajar catorce horas diarias. No había para mí ni sábados ni domingos, coger vacaciones era un sacrilegio. Trabajaba día y noche. Quería darles a mis hijos lo que nunca tuve». Entonces alguien le interrumpió para preguntarle: «¿lo conseguiste?». «Claro que sí —contestó—; yo nunca tuve un padre agobiado, siempre de mal humor, preocupado, sin tiempo para jugar conmigo y entenderme. Ése es el padre que yo he dado a mis hijos; ahora tienen lo que yo nunca tuve».



La sobreocupación mantenida en el tiempo puede ser una importante fuente de estrés a la que muchos y muchas les es difícil sustraerse por el tipo de trabajo que desempeñan y que les tiene agobiados y de mal humor. Algunos se ven lanzados al

ritmo de vida que caracteriza a aquel *patrón tipo A* que conocimos en el capítulo 2 y que puede suponer un riesgo de enfermedad coronaria. Un modo de afrontar el estrés en estos casos es *reorganizar tiempos y tareas* de manera que podamos reducir la sobreocupación laboral y adoptar un estilo de vida que nos permita ocuparnos de otras muchas cosas que también nos importan en la vida.

Los días tienen sólo veinticuatro horas: guía práctica para planificar y dar sentido

«No va a dar tiempo» es una expresión que en la vida personal y laboral está asociada a menudo a la experiencia de estrés. Pero el tiempo no se detiene, corre inexorablemente en días que tienen sólo veinticuatro horas, y podemos perderlo tratando de meternos prisa y de precipitarnos para ganarlo. «No sé por dónde empezar», o empezar una tarea y, sin terminarla, pasar a otras sin concluir ninguna también puede ser una fuente de estrés, de precipitación, de enfado y de ansiedad que puedo afrontar con una adecuada gestión de las actividades y tiempos.



1. Utilizo una adecuada *planificación, organización y gestión de la agenda diaria* para programar el tiempo disponible y *dar sentido a mi actividad*, que es un modo de dárselo a mi vida también. La agenda me puede ayudar a lograr un buen ajuste entre *tiempo disponible* y *tareas* y entre *esfuerzo realizado* y *resultado obtenido*, a redistribuir las cargas de trabajo, a evitar la sobrecarga por acumulación de tareas y demandas imprevistas y «dar vueltas a la cabeza» sin sentido y sin saber por dónde empezar y a qué darle prioridad, el sentimiento de urgencia y de insatisfacción, a aumentar mi motivación, a reducir el cansancio y la ansiedad y a incrementar mi eficacia y eficiencia.
2. Tomo en consideración los *objetivos* que quiero alcanzar con las actividades que planifico y los *valores* que dan sentido a mi actividad diaria y a mi desempeño profesional.
3. Anoto la víspera las *tareas fijas y habituales* del día siguiente, tanto del ámbito doméstico como del ámbito laboral y social: compras, despachos de gestión,

- reuniones de trabajo, entrevistas, visitas. Hoy dormiré mejor y mañana aprovecharé más el tiempo.
4. Sitúo en *momentos fijos* del día los trabajos rutinarios y habituales.
 5. Cuando se trata de actividades complejas, programo la realización gradual de *tareas parciales*, lo cual me facilita finalizar la actividad en los tiempos fijados y disfrutar la sensación de haberlas completado.
 6. *Priorizo actividades*, tal vez con adhesivos o con colores diferentes, según sean «obligatorias», «muy importantes», «importantes» y «menos importantes», para asignarles el tiempo correspondiente y no malgastar tiempo y esfuerzo en tareas triviales, lo que sería una fuente de estrés añadida a la carga de la propia tarea.
 7. Planifico de *manera realista y proporcionada*, de acuerdo con el *tiempo disponible*, con mis *posibilidades y recursos* y con los del equipo humano con el que trabajo. Establezco un adecuado equilibrio entre las tareas que asumo y los recursos humanos y materiales con los que cuento.
 8. Equilibro tareas fáciles con aquellas otras que exijan mayor esfuerzo.
 9. Considero la posibilidad de que surjan *imprevistos* que podrían ser prioritarios y obligarme a reconsiderar la planificación del día.
 10. Considero la posibilidad de que alguna de las actividades planificadas no pueda realizarse para tener previstas las *alternativas*.
 11. No asumo actividades o responsabilidades que no me corresponden. Digo *asertivamente «no»* a demandas que no puedo o no quiero asumir.
 12. Hago *una cosa cada vez*, y no todo al mismo tiempo, *focalizando la atención y la energía* en el *aquí y ahora* de esa cosa y no en las cosas que no he podido hacer o que me quedan todavía por atender. Experimento la *satisfacción por lo que voy completando* y evito dejarme llevar por la urgencia y el agobio.
 13. Evito *dispersarme saltando de una cosa a otra* sin concluir ninguna de ellas.
 14. En la realización de las tareas, y en particular de aquellas que me resultan más desagradables, practico la *relajación*, la *respiración abdominal* y la atención consciente y plena que se describen en el capítulo 8.
 15. *No postergo*, no dejo para mañana las actividades «inaplazables» y que pueda hacer hoy, evitando así la acumulación progresiva de asuntos pendientes, los retrasos y la sobrecarga permanente que supone «no sacar el trabajo adelante» y sentirme ineficaz. Me ayudo con monólogos orientados a la acción: «Cuanto antes me lo quite, mejor», «ahora tengo unos minutos disponibles y los voy aprovechar para evitar dilaciones».
 16. Al mismo tiempo, después de priorizar, decido qué actividades se pueden *postergar para otro día* y cuáles incluso pueden dejarse sin hacer sin que ocurra nada.
 17. Hago *previsibles y predecibles* las actividades de la agenda. Establezco *marcas e hitos* que señalen con suficiente antelación las fechas límite y las tareas prioritarias en el horizonte temporal para evitar que me «cojan por sorpresa» actividades y tareas que debería haber previsto y que tal vez he

olvidado.

18. *Reviso mi planificación* y compruebo el ajuste tiempo-tarea logrado y aquellas actividades que tenía previstas o que me apetecía hacer pero que no he podido resolver por falta de tiempo.
19. Compruebo el grado de *eficacia*, de *motivación* y de *satisfacción* logrado en las actividades realizadas, y el impacto de lo que he hecho en mi calidad de vida.
20. Aprendo a vivir cada jornada que ya no vuelve, disfruto cada día con el balance de los resultados logrados, y me digo *monólogos de reconocimiento* por ellos, porque eso hará más probable que mañana sea también una buena jornada, puede que con carga, pero menos estresante.

Pausas para poner a punto las herramientas

Érase un leñador que cortaba árboles en el bosque. Las herramientas que utilizaba estaban ya un poco gastadas, lo que reducía la eficacia de su trabajo. Un senderista que pasaba por allí le estuvo observando y pudo comprobar el desgaste de las herramientas. Le preguntó por qué no afilaba el hacha y reparaba la sierra, pues eso facilitaría su tarea y podría aumentar su rendimiento. El leñador le respondió: «No tengo tiempo para esas cosas, me queda mucho por hacer».



Para poner a punto las herramientas de trabajo y para ponerme yo mismo a punto, compruebo cada día mi *nivel de activación y rendimiento* óptimo y acompaso el ritmo de trabajo con *pausas periódicas* (cada dos horas) cuando compruebo que he rebasado ese nivel, que tengo fatiga y que mi rendimiento desciende a pesar de los esfuerzos por mantenerlo. Distribuyo adecuadamente el tiempo dedicado al sueño, al ocio y recreo, al trabajo, a la familia, a los compromisos sociales. En el curso de las pausas, puedo dar un paseo, oír música, hacer ejercicios de respiración y relajación y de atención consciente, plena y lenta, como los que se describen en el capítulo 8, o centrarme en otra actividad que exija menos concentración.

Delegar

«Todo lo tengo que hacer yo; esto no puede ser, no puedo más», «esto no sale si yo no lo hago» son quejas frecuentes tanto en el ámbito doméstico como en el laboral, y que traducen una experiencia de sobrecarga, de malhumor y de ansiedad. Delegar es una manera de cambiar el cactus de sitio, de no hacer tareas ni asumir cargas y responsabilidades que pueden y deben hacer otros. Requiere a menudo decir «no» y reivindicar de manera asertiva el propio bienestar. Delegar no es desentenderse, es compartir, es otorgar competencias a los demás y reconocerles las que poseen. Delegar es corresponsabilidad, mostrar confianza, mejorar el clima interpersonal entre personas que *se sienten copartícipes*. Si delego, no sólo reduzco el estrés de la sobrecarga, sino también el interpersonal que supone la queja continua y las polémicas que siguen a la queja y a los reproches («siempre te estás quejando, tampoco haces tanto»). Me será difícil delegar si no pongo en cuestión que «todo lo tengo que hacer yo porque nadie lo puede hacer como yo lo hago» o si mantengo como algo indiscutible que «pierdo más tiempo en explicárselo que en hacerlo yo», que es algo que Elena se decía a menudo antes de decidir rediseñar su vida. Si no decido poner en cuestión estas predicciones, podría en ese caso ahorrarme la queja de que «todo lo tengo que hacer yo».



Aceptar que no soy perfecto

Querer que ande o hable con fluidez un bebé de cuatro meses, querer adquirir la competencia para conducir o para tocar de manera «inmejorable» un instrumento en el primer día de práctica son deseos que sólo se cumplen en el mundo de la fantasía. Queremos hacer bien las cosas, a veces desearíamos incluso que nos salieran «perfectas», como le ocurría a Elena, lo que en ocasiones puede comportar una gran presión que nos tensa. Afrontar el estrés supone, cómo no, hacer bien las cosas, evitar errores, buscar los resultados mejores posibles, incluso «excelentes», pero a la vez aceptar que los tiempos de los que dispongo, los recursos con los que cuento y la naturaleza misma de la tarea que tengo entre manos son circunstancias que definen *lo que es «posible» aquí y ahora* y que en innumerables ocasiones ponen límites

insalvables e impiden un resultado «inmejorable». En la balanza del estrés, es importante conjugar bien esas circunstancias con las presiones y las demandas para evitar que éstas resulten excesivas y constituyan una fuente de estrés continua. ¿No sería una gran paradoja exponerme al agotamiento y al fracaso repetido mientras aspiro a la perfección? Los realistas y a la vez ambiciosos planes de mejora que emprende una organización o que emprendemos en la vida personal son un camino de progreso, en el que «lo mejor» y «lo perfecto» están siempre un poco más allá invitando a seguir progresando.

UN ESTILO DE VIDA NUEVO

El estrés es como la vida misma, decíamos, pero no tiene por qué conformar mi estilo de vida, ni mucho menos marcar el sentido de mi existencia. Al contrario, puedo optar por un *estilo de vida* que, contando con el hecho insoslayable del estrés, no esté, sin embargo, definido por la experiencia de estrés continua, sino que sea un contrapeso en la balanza del estrés y, además, me proporcione bienestar. Si estoy notando últimamente que me río poco, que hay mucha más tensión y malhumor que placer y buen humor en lo que hago, que las ocupaciones y las preocupaciones me absorben cada vez más tiempo en detrimento del destinado al ocio y al descanso, que duermo poco y mal y que el cuerpo es una pesada carga que me cuesta mucho poner a caminar, puede ser útil preguntarme: «¿me compensa seguir así, vale la pena?». Un directivo sobrecargado por la multitarea nos decía: «¿qué he hecho yo para merecer esto?; sinceramente, no me lo merezco, y desde luego en mi nómina no va incluido ningún complemento específico para el estrés, la irritación y el malestar. Pues ya que no me lo pagan, ¡para qué lo voy a tener!».

Actividad física

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

Así se refería a la actividad física William Roberts en el editorial de una revista de cardiología. ¡Éste sería el medicamento ideal! Por añadidura, es fácil de conseguir y es muy barato. No se trata sólo de la actividad física programada (gimnasio, nadar, jugar al tenis o cualquier otro deporte), cuyos beneficios son indudables, sino también, o sobre todo, de la actividad física que podemos incorporar en el día a día. Roberts podría haber añadido que la actividad física también aumenta la liberación de endorfinas, que, como decíamos en el capítulo 2, tiene efectos analgésicos, favorece el sueño reparador y reduce los niveles de cortisol. Se trata, pues, de aprovechar cualquier oportunidad para incrementar la actividad diaria.

Ir andando, al menos un trecho, al lugar de trabajo, a las compras o a buscar los niños al colegio, en

lugar de coger el coche o el autobús, bajarse del autobús unas paradas antes y seguir caminando, subir al menos algún tramo de escaleras en lugar de tomar el ascensor, dar un paseo a la hora de la comida o por la noche a la luz de la luna, solos o en compañía, cuidar el huerto o el jardín doméstico o urbano.

Dieta sana y equilibrada

Salir corriendo de casa sin apenas desayunar o con un ligero café, picar cualquier cosa, comer a cualquier hora, de pie, deprisa y mal, cenar copiosamente para «compensar» son comportamientos a menudo asociados a la experiencia de estrés. Si por añadidura lo que se come así calma la activación y la ansiedad por un momento, estos comportamientos se refuerzan. Y si lo que se ingiere son comidas hipercalóricas, a la experiencia de estrés se unirá probablemente el sobrepeso. Nuestro cuerpo soportará mejor los malos caminos y los «acelerones» del estrés si lo cuidamos bien. Y para cuidarlo bien, será precisa una alimentación sana, variada y equilibrada que incluya la adecuada proporción de proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua. Si la tomo en los lugares y en los momentos reservados para ello, en una posición confortable y con el ritmo y el tiempo suficientes para poder saborearla, podré disfrutar de las propiedades parasimpáticas que tiene de suyo la ingesta de alimentos. Me conviene recordar lo dicho en el capítulo 2 acerca del aumento del colesterol y de la glucosa en sangre en las situaciones de estrés, lo que hace recomendable el control del consumo de grasas saturadas, que también aumentan el colesterol, un factor de riesgo cardiovascular.

Tabaco, sustancias estimulantes y alcohol

Cuando el afrontamiento directo de las fuentes de estrés es muy costoso o carecemos de capacidad para afrontar las amenazas, los peligros y los daños, recurrimos a medidas paliativas para reducir su impacto. Algunas de ellas pueden hacernos daño. Muchas personas tienen asociado el consumo de *tabaco* con situaciones de especial tensión y ansiedad, y otras, con situaciones de descanso. En cualquiera de los casos, la *nicotina* es una droga estimulante que activa la secreción de catecolaminas, sobre todo noradrenalina, y que se suma a los niveles de activación de las experiencias de estrés. Los innegables efectos nocivos respiratorios y cardiovasculares del tabaco hacen recomendable interrumpir su consumo, lo cual no siempre resulta fácil. Las recomendaciones de los profesionales y los programas de abandono del tabaco que ofrecen muchas instituciones podrán sernos de ayuda si decidimos dejarlo.

La *cafeína*, que se encuentra en el café, en el té, en el cacao y en los refrescos de cola, actúa activando la secreción de noradrenalina y adrenalina, tiene efectos estimulantes y puede en altas dosis contribuir a potenciar la activación y la ansiedad en las experiencias de estrés y provocar las alteraciones fisiológicas asociadas (aumento de la frecuencia cardíaca, palpitaciones, temblor). Puesto que en períodos de estrés se inhibe la actividad del estómago, la cafeína consumida entonces permanecerá allí durante más tiempo y sus efectos nocivos (acidez, ardor de

estómago) serán más pronunciados. Por todo ello, resulta recomendable moderar su consumo u optar por los productos descafeinados.

Sobre los beneficios del consumo moderado de *alcohol* se ha escrito mucho, y persiste la controversia al respecto. El alcohol es, en todo caso, un depresor del sistema nervioso y tiene efectos sedantes y tranquilizantes; por eso, decíamos en el capítulo 4, hay quien bebe «para olvidar» y anesthesiarse cuando se enfrenta a situaciones de estrés que le es difícil gestionar, a pesar de que esta pretendida solución se convierta en un problema añadido a la presión del estrés. Conviene tener presentes los efectos del alcohol sobre el sistema cardiovascular, como el aumento de la presión arterial, que pueden sumarse a los producidos en la experiencia de estrés. El consumo de alcohol puede interferir en el sueño y en el descanso, dos importantes amortiguadores en las experiencias de estrés.

Elogio del cansancio: un cansancio despierto

«Una jornada agotadora, estoy rendido», decimos tantas veces a lo largo de la vida, deseando el reposo después de una jornada en la que la multitarea, la hiperactividad y la presión del rendimiento han tenido como resultado el cansancio. Pero si me concedo el tiempo para vivirlo, ahora el cansancio puede ser una oportunidad para retirarme de las actividades del rendimiento y volcarme en las actividades del reposo. En el *Elogio del cansancio*, Peter Handke nos habla de un cansancio que hace posible que uno se demore, que «da confianza en el mundo», que inspira no lo que hay que hacer, sino lo que hay que dejar, un no-hacer sosegado, de entretiempo, un cansancio tal vez compartido con los demás y propicio para el juego, que permite el acceso a una atención consciente y plena de formas lentas y duraderas que se sustraen de la rápida hipervigilancia, aquel «cansancio despierto» que permitió a Ulises ganar el amor de Nausícaa.

Entrar en el jardín y buscarse un amante

*Así que uno planta su propio jardín
y decora su propia alma
en lugar de esperar
a que alguien le traiga flores.*

JORGE LUIS BORGES
«Aprendiendo»



Jardín sugiere un lugar acotado, reservado, que pone límites a otras zonas de alrededor, el *hortus conclusus* medieval o renacentista, con una fuente de piedra en medio, en el que el jardinero planta y cultiva plantas y flores de múltiples variedades. Es un lugar propicio para el recogimiento y la contemplación, para el silencio, el sosiego y la calma, para que la palabra «no destrone mi más hondo silencio verdadero», que cantara Gerardo Diego, para «la música callada, la soledad sonora» de Juan de la Cruz. Es un lugar secreto propicio para los amantes, como se ha encargado de mostrarnos la literatura amorosa: «el encuentro que debe ser secreto alcanza una intensidad que el encuentro abierto no posee», que dice Ibn Hazm. Es también el refugio en que protegernos cuando arrecia la adversidad y nos recuperamos del cansancio, «donde el granizo cortante no desciende, donde no llegan las tormentas», del poema de Manley Hopkins. Entrar al jardín es, pues, adentrarnos en esos jardines reales con plantas que ya están ahí o que nosotros mismos hemos plantado en casa para estar allí demoradamente y descansar.

Pero entrar al jardín es también *parte de un estilo de vida*; es entrar en lugares, circunstancias, compañías, actividades, aficiones que podemos convertir en un jardín reservado, y cultivarlo y cuidarlo con esmero, porque un jardín sugiere el trabajo y la rutina de cultivar, de cuidar, de abonar, no es un lugar agreste. Por eso hablamos de «cultivar una afición». Un estilo de vida que reorganiza la agenda habitual para poder entrar a ese jardín, a esa *zona de estabilidad y de confort*, cada día, dentro o fuera de casa, al menos por un momento, también, o sobre todo en esos días en los que hacen acto de presencia más aguda los acontecimientos vitales estresantes, en los que parece que «sales de una y te metes en otra». Porque, al igual que una cucharada de sal satura el agua de un vaso pero se disipa en un río, como ocurre también con la acidez de un limón, así también los acontecimientos vitales estresantes nos saturan menos y se diluyen mejor en una amplia zona de confort.

Enamorarse de un roble, jugar y escuchar música

Y si los jardines son lugares propicios para los amantes, allí en esas circunstancias, en esas aficiones, puedo encontrar el mío, la mía, tal vez recuperar «amantes perdidos», es decir, recuperar actividades y experiencias que fueron placenteras en el curso de mi historia personal y que fui dejando, postergando para «más adelante». Aunque pudiera parecer una frivolidad en un libro serio sobre el estrés, la sugerencia es, pues, *buscarse* un «amante» que añada sentido a mi vida para que la vida no sea sólo durar, un amante con el que librarme del miedo, compartir tiempos dichosos y los pequeños placeres de la vida, restañar heridas, calmar las dolencias, reposar, un amante que sea «el descanso del guerrero, de la guerrera», con el que, por qué no, librarme tal vez de los ansiolíticos y los antidepresivos.

Henry David Thoreau, que decidió vivir durante un tiempo solo en una cabaña que él mismo se construyó cerca del lago Walden, escribió: «Finalmente he encontrado compañía: me he enamorado de un roble». Yo también puedo enamorarme de un roble, o bien de la música, la pintura, la lectura, el paseo diario por un paraje

agradable, el cuidado de las plantas, una tertulia; puedo tumbarme en la pradera o en la arena de la playa, y jugar, porque, en contraste con el trabajo, el juego es no utilitario, no busca un resultado tangible, es gratuito, no impuesto, placentero, sin presión, sin tensión.

La música puede ser una buena amante en el jardín particular. «Escuchar música que nos hace sentir bien podría ser una buena medida de prevención para la salud cardíaca, no tiene ninguna desventaja y es económico», afirma Michael Miller, director del Centro de cardiología preventiva del centro médico de la Universidad de Maryland. Muchos de nosotros estamos acostumbrados a vivir experiencias gratas de relajación escuchando nuestra música favorita. En esos momentos, las preocupaciones y la irritación se alejan, e incluso muchos estímulos del ambiente, que habitualmente nos irritan, se nos hacen tolerables. ¿Por qué no vivir esta experiencia más a menudo?

Quien canta sus males espanta

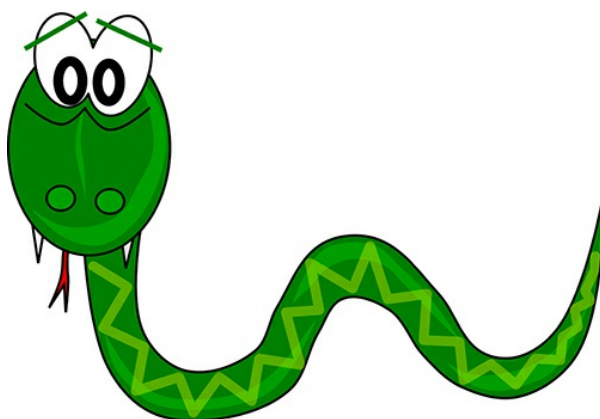
«¡Qué contento se le ve!», solemos decir de alguien a quien oímos cantar. También cantar, hacer música para uno mismo cantando, puede ser un buen amante en el jardín particular, porque cantar suele ser una experiencia asociada con emociones positivas, incompatibles con la ansiedad, la irritación o el enfado, y porque «quien canta sus males espanta». Hay quien se pone a tararear melodías agradables en los momentos en que se ve más presionado por la tarea o por situaciones difíciles y amenazantes. Se concentra en la melodía, repasa la letra de la canción y evoca las experiencias agradables con las que tiene asociada la música. Mientras vive esta experiencia, evita centrar innecesariamente el foco de su atención en los estímulos del ambiente que podrían agravar su experiencia de estrés.

Amante de mí mismo

Entrar al jardín es también hacer de mí mismo un amante, el amante que tengo más cerca, comunicarme bien con él y estimarlo y cuidarlo. Cuidar este amante supone desmentir algunos monólogos («soy un completo desastre», «¿por qué no puedo mantener la calma?», «no valgo para esto, nunca lo conseguiré», «no me sale una a derechas») que han nacido a menudo en los mensajes que tal vez otras personas me han dirigido, que no me orientan en la dirección del afrontamiento y que, además, afectan negativamente a mi autoimagen.

Se requiere poca discusión para admitir que mi historia biográfica, con sus luces y sombras, con las experiencias gozosas y traumáticas, con sus rosas y sus espinas, es muchísimo más que la preocupación que no me deja dormir, que la obsesión que me angustia, que la crisis de ansiedad que me aflige, que el divorcio traumático. Es ese yo biográfico que es mucho más que todas las experiencias vividas y, desde luego, mucho más que cada una de ellas por penosas que hayan sido. No estoy constreñido por una de ellas ni por el conjunto y puedo seguir escribiendo otras en el libro de

acontecimientos que es mi historia personal. Cuando nos admiramos de que alguien haya podido hacer frente a una dificultad y no haya salido malparado de ella, solemos preguntarle con curiosidad y admiración: «¿cómo has podido hacer frente a la dificultad?». Es una pregunta que también me puedo hacer a mí mismo: «¿cómo fui capaz de encajar la crítica que me hicieron?», «¿cómo fui capaz de dar la charla?», «¿qué es lo que ha hecho que no me haya rendido antes?», «¿cómo es que, a pesar del dolor que siento, sigo adelante?», «¿cómo he sido capaz de exponerme a mis recuerdos traumáticos después de haber estado tanto tiempo sin querer remover en el pasado?», «¿cuánto valor hay en el miedo que siento?», «¿cuánta fortaleza en mi debilidad?». «¿Cómo es que, a pesar de mis obsesiones, no he dejado de hacer frente a mis deberes profesionales?», se preguntaba Julio. Es la resiliencia de los resortes, que los devuelve a su posición de equilibrio después de haber estado sometidos a presión e incluso les provoca un salto.



La boa de los piropos

Para revisar los monólogos referidos a mí mismo, puedo realizar el ejercicio del termómetro de la autoimagen y la boa de los insultos y de los piropos. Durante cinco minutos, escribo una lista de atributos negativos que me asigno en mis monólogos y que me suele decir la «boa de los insultos». Después de haber escrito la lista, «tomo la temperatura», alta o baja, de mi autoimagen y mi autoestima y la marco a un lado del termómetro. Después, durante cinco minutos escribo una lista con atributos positivos que me dice la «boa de los piropos» y «tomo la temperatura», alta o baja, de mi autoimagen y mi autoestima y la marco al otro lado del termómetro. Ahora comparo ambas «temperaturas» y decido con qué boa prefiero convivir a partir de ahora. Elaboro fichas con autoinstrucciones de la «boa de los piropos» y me las digo a lo largo del día. Desde luego, siempre podré llevar en una ficha el piropo: «la compañía que voy a llevar hasta el final de mi vida es mi propia compañía, ¡pues qué bien ir en esta compañía!». Y también éste: «¡cómo voy a esperar que los demás me estimen y respeten si ni siquiera yo lo hago conmigo! ¡Voy a comenzar yo primero!».

A veces «pillamos en un renuncio» a alguien. Pero también nos pillamos en un renuncio a nosotros mismos en nuestros monólogos, lo cual pone el foco de atención en la incapacidad y la refuerza, y puede hacer más arduo todavía el afrontamiento de las fuentes de estrés. «Es inconcebible que una profesional de mi nivel sea incapaz de hacer una presentación de un tema que, además, conoce bien y ponerse a temblar como un flan», se decía inicialmente Teresa. Pero puedo invertir la estrategia «pillándome» en logros y aciertos y decirme palabras de reconocimiento cada vez que los identifico, o puedo hacerlo por sistema todas las noches antes de acostarme, repasando qué cosas he hecho o me han ocurrido y de las que me siento satisfecho. Después, los logros y aciertos los incorporo al discurso de la boa de los piropos.

Beber en las fuentes del buen humor

*La imaginación consuela a los hombres
de lo que no pueden ser.
El humor los consuela de lo que son.*

OSCAR WILDE

*Si humor gastar pudiera,
con más salud sospecho que viviera.*

LOPE DE VEGA

Las fuentes de estrés nos afectan y hacen brotar afectos, miedo, ansiedad, angustia, ira, también enfado y mal humor. Juan estaba de muy mal humor durante el atasco y estuvo así el resto del día. Elena se ponía de mal humor cuando las cosas no salían como ella quería, cuando no salían «perfectas». «Paradojas de la vida», se dijo Juan a sí mismo después del atasco, al final de un día que él había planeado como espléndido, y se sonrió un poco amargamente al decírselo. Había perdido una oportunidad. Pero la vida está llena también de innumerables fuentes de las que brotan *afectos de buen humor*. Ya que en la vida hemos de beber por fuerza de las fuentes de estrés, ¿por qué no beber también de las otras?

Desarrollar sentido del humor

«No estoy de humor, tengo un humor de perros», decimos a veces. A menudo, esperamos a que «se nos pase», pero en realidad tarda en pasársenos o no se nos pasa si seguimos inmersos en la misma situación, como le pasaba al perro con el cactus. Pero puedo hacer que se me pase encarando la situación con sentido del humor, que no es una evasión ingenua o frívola de la realidad. Al contrario, es una experiencia vivida cuando estoy metido en plena situación y cuando parece que todo se confabula para ponerme de mal humor. No es tampoco subestimar las emociones que la situación evoca, es concederme el derecho a que «se me pasen» y a sentir otras diferentes. Puedo buscar en el ambiente o en el recuerdo señales, acontecimientos, películas, relatos que me produzcan buen humor y, desde luego, compañías que no me amarguen la vida. Cuando buscamos pareja, con seguridad preferimos a alguien que tenga sentido del humor más que a alguien con cara avinagrada. Porque el sentido del humor es una competencia personal que favorece la comunicación interpersonal y la confianza mutua, hace más aceptable lo que decimos y reduce la distancia interpersonal, la tensión y la hostilidad.

Cambiar de perspectiva

Cuando éramos niños nos decían a menudo «no te rías» cuando captábamos el lado cómico incluso de la reprimenda que nos estaban haciendo y nos reíamos sin poder reprimirlo. El sentido del humor supone *cambiar la perspectiva* y ver con cierta distancia los contratiempos y los malos momentos de cada día, tratar de desvelar su lado humorístico o insólito, captar lo bueno de lo malo y tratar de encontrarle «la

chispa» en lugar de «hacer una montaña de un grano de arena», allí donde otros pudieran decir «no le veo la gracia».

Ana pudo ver el atasco desde otro ángulo cuando observó los gestos desencajados y los improperios que iba lanzando otro automovilista, lo que le hizo mucha gracia y no pudo por menos que reírse. Cuando el ambiente está tenso, podemos mostrar esa nueva perspectiva a los demás, en tiempo y forma oportunos, con una ocurrencia o un comentario cómico, lúdico e ingenioso. La muerte no tiene mucha gracia, pero en relación con ella Woody Allen nos hace sonreír cuando dice: «no tengo miedo a morir, simplemente prefiero no estar allí cuando ocurra». A una amiga muy agobiada por los estragos que nos va haciendo el paso del tiempo, uno de los autores le recordó la sugerencia de Agatha Christie: «cásate con un arqueólogo, cuanto más vieja te hagas, más encantadora e interesante te encontrará». Un amigo nuestro que subrayaba la tensión que le producían las relaciones interpersonales y que se había habituado a decir «nadie me podrá aceptar», decidió no tomar al pie de la letra lo que decía y reírse de su catastrofismo, añadiendo: «ni siquiera en Namibia y en Vietnam del Sur». El sentido del humor nos ayuda también a ver con distancia, a aceptar episodios dolorosos de la historia biográfica y «ajustar cuentas» con el pasado con compasión y con una sonrisa. Una forma de cambiar la perspectiva es *exagerar*, magnificar la situación, caricaturizarla. Lo puedo hacer con el *juego de la silla vacía*. Desde la silla en que me siento, me digo a mí mismo: «¡qué catástrofe, cómo ha podido pasarme esto a mí, a nadie le habrá ocurrido una cosa parecida, esto es el fin del mundo!». Ahora me siento en la silla vacía y respondo: «Bueno, la verdad, no es para tanto».

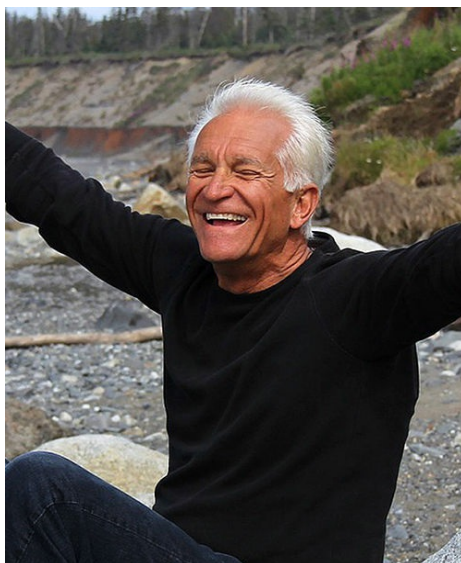
Reír y sonreír

Hace poco nos reencontramos a orillas del mar con una colega con la que hace mucho tiempo, siendo mucho más jóvenes, habíamos mantenido ardientes y estresantes desavenencias a cuenta de los respectivos modelos teóricos que entonces defendíamos. Durante el feliz reencuentro, y al rememorar los viejos tiempos, las tensas discusiones y el enfado de entonces se trocaron en sonoras carcajadas. ¿Cuántas tensiones de hoy podríamos aliviar con una sonrisa? ¿Por qué esperar años para hacerlo? No hacerlo, aplazarlo, podría llevarme a decir, pasado el tiempo: «he cometido el peor de los pecados/que un hombre puede cometer. No he sido feliz», que lamentaba Borges en su poema *Remordimiento*.

Soltar una carcajada

Si el estrés es tensión, reír, sonreír, es distensión. Si la experiencia de estrés tensa los maseteros de Juan, la risa los relaja, a la vez que pone en acción otros músculos faciales, como el risorio y los cigomáticos, que también intervienen en el llanto, por lo que podemos vivir la paradoja de «llorar de risa», como también lloramos de pena. Podemos comprobar el contraste mirándonos en el espejo con expresión de enfado e irritación y con expresión sonriente. Y como relajar es soltar, como veremos en el

capítulo 8, utilizamos la expresión «soltar una carcajada». Y las carcajadas pueden llegar a ser tan intensas que hasta pueden hacer «morir de risa», como le ocurrió a aquel pintor griego que murió de un ataque de risa cuando una anciana le encargó una pintura de Venus pidiendo al pintor que la tomara a ella como modelo.



Desde un punto de vista fisiológico, la risa es como una ola que progresa desde arriba hacia abajo y que implica a muchos otros músculos de los hombros, de la laringe (vocalización del «ja, ja») y de la caja torácica, que se expande, con profundas inspiraciones seguidas en la espiración de contracciones espasmódicas de los músculos respiratorios, como aquellas que se producen en el suspiro o en el grito. Aumentan de este modo la ventilación pulmonar, la capacidad vital respiratoria, la limpieza de las vías respiratorias superiores y la consiguiente oxigenación de todos los tejidos del organismo. Todo ello hace de la risa un buen ejercicio respiratorio y de masaje muscular. La ola avanza también hasta los músculos del abdomen y de las extremidades. Los latidos del corazón aumentan su frecuencia y la tensión arterial desciende al relajarse los músculos lisos de las paredes arteriales. Si la ola es suficientemente intensa, puede relajarse el esfínter de la vejiga urinaria, por eso uno puede literalmente «mearse de risa».

Música de la vida y alivio de la ansiedad y del dolor

Es la «música de la vida», decía de la risa William Osler. Mark Twain nos recordaba los efectos saludables del humor y de la risa, y Lope de Vega, la merma de salud cuando ellos faltan. Reír favorece, como acabamos de ver, los intercambios respiratorios y la respiración abdominal o diafragmática, que conoceremos mejor en el capítulo 8, y en la que interviene el sistema nervioso parasimpático, lo que reduce los niveles de ansiedad. Estimula la liberación de opiáceos endógenos y sus efectos beneficiosos en el alivio del dolor y en el sistema inmunitario. Algunos estudios muestran que la cantidad de inmunoglobulina A en la saliva es mayor durante experiencias que provocan risa y buen humor, lo que facilita la defensa inmunitaria

frente a los microorganismos responsables de las infecciones de las vías respiratorias altas. El mismo Michael Miller antes citado opina que la risa puede ser un importante protector del endotelio, la pared de los vasos sanguíneos, lo que reduce el riesgo cardiovascular.

Reír, reír juntos y reírse de uno mismo

Cambiar la expresión tensa de la irritación, de la rabia y del mal humor por una expresión relajada y sonriente es una buena manera de reducir la tensión que puede provocar una experiencia de estrés o un mal día. Reírnos de las cosas que nos causan miedo las hace menos amenazantes. Si hemos de hacer caso a William James, «no reímos porque estamos felices, sino que estamos felices porque reímos». Por otra parte, la expresión facial relajada y sonriente puede evocar el recuerdo de acontecimientos gratos en los que también hemos sonreído. El ceño fruncido evoca recuerdos sombríos.

Contrapesamos también la carga si nos implicamos en actividades que nos hagan reír y nos regalamos durante el día momentos para reír solos o en compañía (lecturas, filmes, chistes). El periodista Norman Cousins confesaba que le habían ayudado a sobrellevar su grave enfermedad las carcajadas provocadas por las películas de los Hermanos Marx. Si las compañías que frecuentamos nos hacen reír, y reímos juntos, serán tanto más agradables. Como también nosotros tenemos nuestro «lado cómico» y divertido, oculto tal vez en un rol de «persona seria», podemos ser tolerantes y flexibles con nosotros mismos, recordar las veces que hemos hecho «el payaso» y el ridículo y reírnos de nosotros mismos. Es una fortuna ser capaces de reírse de uno mismo, porque de ese modo nunca nos van a faltar motivos de risa.

Sonreír es, además, una *f fuente de sonrisas* ya desde los primeros instantes de la vida. Ver a alguien sonreír nos hace sonreír. Les ocurre ya a los bebés desde muy pronto. Sonreír es por eso un modo de crear «buen ambiente», de reducir distancias, de superar barreras, de promover relaciones interpersonales gratas y complicidad, de «quitar hierro» a las discrepancias y de afrontar y reducir la tensión que acarrear los conflictos en las relaciones interpersonales. Cuando sonrío y los demás me corresponden sonriendo, entonces vale la pena seguir sonriendo, es más probable que lo hagamos más a menudo, y en esa misma medida el conflicto, con toda la carga de tensión que acarrea, es menos probable.



UN SUEÑO REPARADOR

Cada noche, el «descanso despierto» de Handke nos lleva «a los brazos de Morfeo», al descanso del sueño reparador, al «sueño que vuelve a tejer la tela deshilada por las cuitas», que dijera Shakespeare, a ese «ya es hora de irse a dormir» que nos dicen y nos decimos tantas veces a lo largo de la vida. Dormir es una necesidad vital en la que invertimos aproximadamente una tercera parte de toda nuestra vida. El afrontamiento de las tareas de la vida y nuestro bienestar y calidad de vida dependen en gran manera de cómo funcione el *ciclo biológico de vigilia-sueño* y la cantidad y calidad del sueño.

Las cosas que nos quitan el sueño

Si es verdad que el sueño nos repara para el afrontamiento de las tareas de cada día, también lo es que las vicisitudes de cada día, y muy en especial las experiencias de estrés, con sus inquietudes, desasosiegos y preocupaciones, pueden trastornarlo y desajustarlo, pueden incluso «quitarnos el sueño» y hacer que «no peguemos ojo». Por ello, no es nada extraño que la mayoría de nosotros experimentemos alguna que otra vez problemas con el sueño, coincidiendo con experiencias biográficas adversas. Pero la falta de sueño y la dificultad para dormir pueden convertirse, a su vez, en una nueva fuente de estrés. De hecho, cuando no hemos podido disfrutar de esa experiencia reparadora, podemos «estar rotos» al día siguiente, o «estar muertos de sueño», ansiosos, irritados y cansados, lo cual tiene una clara repercusión en las demás esferas de la vida a lo largo del día, y sin duda también en la incidencia de accidentes domésticos, laborales y de tráfico. No poder dormir puede constituir para muchos «una auténtica tortura».

Hablamos de *insomnio* cuando la dificultad para *quedarse dormido* o para *mantener el sueño* durante la noche no es ocasional, sino que se mantiene desde hace más de dos meses con una frecuencia de al menos tres veces a la semana. Estudios realizados en la Universidad de Chicago pusieron de manifiesto que la insuficiencia prolongada de sueño tiene efectos endocrino-metabólicos, tales como la disminución de la secreción de insulina y el aumento de la glucosa y del cortisol en sangre, como

sabemos que ocurre en otras experiencias de estrés, además del deterioro de la capacidad de aprendizaje y de memoria.

Guía práctica para dormir bien

Si hay avatares de la vida que nos están quitando el sueño y si la falta de sueño está siendo ella misma un avatar de la vida que nos estresa, algunas sugerencias pueden ayudarnos a dormir bien, al margen de recurrir a la ayuda profesional en caso necesario. Son sugerencias que suponen a la vez rediseñar el ambiente y rediseñar el comportamiento y la vida, y que se completan con las guías para la respiración abdominal, para la relajación y para la atención plena del capítulo 8.



Diseñar el ambiente

1. Acondiciono las *circunstancias del ambiente* de tal modo que la habitación, la cama, la iluminación, la temperatura, el ruido ambiente, los rituales del aseo y de entrar en la cama y el olor de la ropa, la postura en la cama y la hora del día en que me acuesto estén en lo posible *asociados fuerte y exclusivamente al adormecimiento*, a la inducción del sueño y al hecho de quedarme dormido, y *solo a eso*. De este modo, esas circunstancias en las que se produce la *experiencia agradable de quedarse dormido* adquieren, además, un significado positivo, porque señalan el entorno en el que con probabilidad volveré a vivir cada noche esa experiencia agradable. Si me pongo el pijama y me voy al salón a ver la televisión, ponerme el pijama no será un inductor del sueño, pero sí lo será si me lo pongo e inmediatamente me acuesto y duermo.
2. Acondiciono las circunstancias del ambiente de tal modo que resulte *fácil y agradable* acostarse y quedarse dormido. Si duermo con otra persona, será importante asegurar que esa compañía coopere para que el hecho de conciliar el sueño resulte una experiencia plácida y placentera.
3. Acondiciono el ambiente de manera que se reduzca y *apague la estimulación sensorial* (ruidos, teléfono, conversaciones, televisión) que «enciende» el

sistema reticular y sus funciones de alerta y vigilia.

4. Evito realizar en esas circunstancias otras *actividades incompatibles con el sueño*, tales como leer, comer, ver la televisión haciendo *zapping* hasta altas horas, repasar el día, programar el día siguiente, tratar de resolver problemas cotidianos o estar sin más en la cama despierto. *No hago del dormitorio una oficina o un comedor*. De ese modo, evitaré que esas circunstancias se conviertan con el tiempo en señales evocadoras de esas actividades y de la activación y preocupación correspondiente y dejen de cumplir la función de inducir el sueño. Pero si mi experiencia me dice que unos minutos de lectura u otra actividad me inducen el sueño, ¿por qué no concedérmelos, sobre todo si se trata de un libro o una actividad «soporíferos»? No obstante, y para que la cama quede *asociada sólo con dormir*, parece más aconsejable realizar esas actividades fuera de la cama y acostarse en el momento en que se sienta sueño. El insomnio ofrece la oportunidad de dedicarse en las horas en vela a actividades y aficiones que pueden ser muy gratificantes, lo cual contribuye a mantenerlo.
5. Evito dormir en *otros lugares y momentos del día* que no están destinados a ello (quedarse dormido en el sofá, dormitar encima de la mesa del trabajo). De este modo, evito que esos lugares y momentos se asocien con el tiempo al adormecimiento y se conviertan en señales inductoras del sueño, lo cual hace menos probable que éste se produzca en el lugar y el momento que quiero reservar para ello. Aplazo, pues, el adormecimiento y la inducción del sueño a ese lugar y a ese momento. El hecho de dormir en lugares y horas no apropiados puede tener por añadidura la consecuencia reforzadora de superar la somnolencia y recuperarme del cansancio acumulado por la noche y en el transcurso del día, de sentirme después más «fresco» y de evitar quizá durante esos momentos de sueño posibles problemas y preocupaciones. Todo ello aumentará mi problema para conciliar el sueño por la noche y en los lugares y momentos que decido hacerlo.
6. ¿Y qué decir de la *siesta*? Con independencia de las virtudes que se le atribuyen, me conviene saber que la siesta hace que se retrase el momento de conciliar el sueño esa noche, lo que agravará el problema, que se querrá subsanar al día siguiente con otra siesta tal vez más prolongada o con adormecimientos ocasionales a lo largo del día.
7. Si pasados aproximadamente 15-20 minutos desde que me metí en la cama para dormir no consigo conciliar el sueño, es preferible que me levante y me *vaya a otra habitación*, donde puedo realizar alguna actividad que no sea muy estimulante, y que resulte más bien pesada, ingrata y aburrida. Regreso al dormitorio sólo cuando vuelvo a sentir sueño.
8. Si después de haber regresado a la cama sigo sin poder dormir, puedo volver a realizar la estrategia del punto 6 tantas veces como sea necesario durante la noche.
9. Si después de quedarme dormido me vuelvo a despertar y permanezco 10

minutos despierto, puedo volver a realizar la estrategia del punto 7.

Prepararse para el sueño

1. Me acuesto para dormir *sólo cuando tengo sueño*. Si estoy desvelado, espero levantado realizando alguna actividad monótona, aburrida o soporífera hasta que me entre el sueño.
2. Si quiero dormir durante la noche, es preferible *no dormir durante el día*.
3. Evito la *cafeína* ya desde la tarde, horas antes de irme a dormir. El mayor consumo de cafeína se relaciona directamente con el aumento del tiempo de latencia del sueño, el tiempo transcurrido desde que me meto en la cama hasta que me quedo dormido. Puesto que la concentración de cafeína en sangre parece que es mayor pasada una hora y media desde su consumo, si tomo café inmediatamente antes de dormirme tendré probablemente más interrupciones del sueño a lo largo de la noche, y si lo tomo a media tarde tendré más dificultades para conciliarlo.
4. Evito el *consumo de alcohol* al menos dos horas antes de intentar dormir. Aun cuando el alcohol, en pequeñas dosis, puede tener efectos adormecedores a corto plazo, suele afectar negativamente a la calidad y duración del sueño. El consumo de alcohol como inductor de sueño o de fármacos somníferos tiene como consecuencia inmediata la conciliación del sueño, lo cual tiende a reforzar el consumo y la dependencia de estas sustancias y a consolidar la creencia de que «soy incapaz de dormir si no tomo alcohol o pastillas, eso es lo único que me ayuda a dormir», sobre todo cuando intento prescindir de estas sustancias y compruebo que se produce una sobreactivación que aumenta la dificultad para conciliar el sueño. Todo ello contribuye al mantenimiento del problema.
5. Si fumo y no me propongo por el momento el abandono del tabaco, evito al menos el consumo de cigarrillos varias horas antes de ir a dormir, debido a los efectos activadores de la nicotina.
6. Realizo *prácticas que favorecen el adormecimiento* y la inducción del sueño, tales como los ejercicios de *respiración abdominal y relajación* que se exponen en el capítulo 8, un baño relajante, un paseo después de cenar, y otros. En las horas cercanas al momento de irme a dormir, evito prácticas que me activen, como el ejercicio físico intenso.
7. Evito las cenas «pesadas». En caso de que lo haya sido, espero dos o tres horas antes de acostarme.
8. Reduzco el consumo de líquidos después de cenar para evitar tener que levantarme al cuarto de baño durante la noche.
9. No me acuesto con hambre. El consumo por la noche de un *vaso de leche*, rica en triptófano, precursor de la serotonina, puede favorecer el sueño, por el papel que desempeña la serotonina en esta función.
10. En caso de despertarme por la noche, no como, ya que, de hacerlos, se puede

- producir en lo sucesivo el despertar cada vez que tenga hambre.
11. Establezco o mantengo de manera igual cada noche *rutinas que queden asociadas a la conducta de dormir* como señales que indiquen la proximidad de la hora de ir a dormir y sean como su preludio (cerrar la puerta, rituales de higiene, programar el despertador, ponerme el pijama, leer un rato).
 12. Evito las *preocupaciones en la cama*. Me acostumbro a tratar las preocupaciones diarias y a revisar asuntos de importancia en un mismo lugar y a una misma hora, pero no en la cama. Si surgen preocupaciones, las pospongo para un «momento dedicado a las preocupaciones» o a la planificación del día siguiente, que puede ser antes de cenar, pero no después de acostarme.
 13. Evito los *cambios continuos de posición* en la cama en un intento infructuoso de dormir.
 14. Me acuesto y me levanto *a la misma hora* para sincronizar y normalizar el ciclo vigilia-sueño. Pongo el despertador *a la misma hora* todas las mañanas y me levanto en cuanto suena la alarma, independientemente del tiempo que haya dormido durante la noche. Si retraso la hora de levantarme para «compensar» tiempo no dormido, desplazo el ciclo y eso hará que la noche siguiente el sueño aparezca más tarde y tendré el problema de siempre. La privación de sueño durante una noche hará más probable que pueda tener un sueño reparador la noche siguiente.
 15. No estoy en la cama más tiempo del necesario para dormir. Pasar mucho tiempo en la cama intentando dormir pero sin conseguirlo es una manera de habituarse a no dormir.
 16. Evito «exhibir» públicamente mi dificultad para dormir para evitar así amplificar el problema y condicionar la percepción y las expectativas que los demás se hacen de mí, lo cual, a su vez, determina mi propia autopercepción y autoimagen de persona insomne. El hecho de emitir quejas al respecto puede tener el efecto reforzador de la atención social dispensada.
 17. No utilizo mi insomnio como *pretexto para eximirme de responsabilidades y obligaciones familiares y sociales* o para eludir situaciones molestas, lo cual podría tener efectos reforzadores del problema.

Revisar los monólogos

1. Pongo en cuestión monólogos relacionados con la dificultad para conciliar el sueño que me activan e intensifican el problema: «tengo que dormir como sea», «debería haber dormido ya», «es horrible seguir así con los ojos como platos con el día que me espera mañana», «esto es horroroso, son las 2 de la mañana y sigo sin poder pegar ojo», «si no tomo la medicación, me será imposible dormir», «me estoy haciendo un adicto, voy a dejar de tomar la pastilla ya», «haga lo que haga, no voy a conseguir dormir, la solución es seguir con las pastillas», u otros por el estilo. Me serán útiles las estrategias aprendidas en el capítulo 5.

2. Me hablo a mí mismo con monólogos que relajan y desactivan: «sé que voy a tardar algo en dormirme, pero finalmente lo conseguiré», «voy a centrarme en la respiración y la relajación que he aprendido», «si hoy no duermo, no es una catástrofe, mañana me recuperaré», «después de tanto tiempo teniendo el problema, no es razonable esperar una solución inmediata», «cuanto más esfuerzos haga por quedarme dormido, más me activaré y más difícil me será conseguirlo», «se está bien así, sencillamente relajado, el sueño llegará», u otros por el estilo.

La intención paradójica

La intención paradójica aplicada a la dificultad para dormir consiste en elegir deliberadamente *exponerse a la dificultad* que hasta ahora se temía y que era objeto de combate denodado y de intentos de control («tengo que dormir como sea»). Dormir es un proceso fisiológico sobre el que no se tiene control voluntario, y *los intentos explícitos por controlarlo aumentan la activación y la ansiedad*, lo que impide conciliar el sueño, con lo que el problema se mantiene e incluso se exagera («basta que me quiera dormir para que no lo consiga»), a pesar de los intentos por dormir. La dificultad para dormir se convierte, además, en un *foco de atención preferente* y obsesivo que determina una baja expectativa de eficacia personal para lograr lo que para otros es tan fácil de conseguir y una anticipación estresante y ansiosa de que la dificultad va a persistir y de las consecuencias negativas que eso va a seguir teniendo. Todo ello hace más estresante todavía la dificultad. La intención paradójica está dirigida a romper este círculo vicioso que realimenta e intensifica el insomnio. Como diría Victor Frankl, es una manera de «mirar a la cara, e incluso reírse en la cara» del problema, al igual que reírse del miedo es un buen truco para superar el miedo, pues el humor es su rival. Facilita, además, el distanciamiento y el cambio del foco de atención respecto al problema, en lugar de la autoobservación obsesiva que contribuye a agrandarlo.

1. Puesto que mi preocupación por el problema, mi combate contra él y mis intentos por dormir han venido siendo una fuente de más problema, y aun cuando pudiera parecer paradójico, opto por aceptarlo y dejarlo estar, despreocuparme así de él y tomar distancia de él.
2. En consecuencia, me voy a la cama *sin proponerme dormir y sin intentarlo*. Para hacer más evidente mi decisión, *permanezco deliberadamente con los ojos abiertos* tanto tiempo como sea posible, aceptando la situación de manera relajada, sin más, no forzando las cosas, disfrutando de la sensación agradable de estar así, puesto que es precisamente esto lo que he elegido. Al suprimir la fuente de activación y de ansiedad que eran mi preocupación y mis intentos por dormir, dejo el camino más abierto para que llegue el sueño de manera natural.

¿TAN SENCILLO COMO TOMARSE UNA PASTILLA?

Sí, el acto de tomarse una pastilla para relajarse o para encarar las noches de insomnio es un acto sencillo. Es, desde luego, bastante más sencillo que hacer los cambios y rediseños necesarios para afrontar y gestionar las contrariedades de la vida y la fuentes de estrés. Tal vez por eso muchas personas han convertido casi en un modo de vida el *consumo de ansiolíticos* o tranquilizantes, un consumo que, junto al de los antidepresivos, ha alcanzado cifras astronómicas. Se calcula que en España un 30 % de las personas que padecen insomnio consumen al año unos seis millones de envases de somníferos, en muchos casos por automedicación. Muchas personas que toman por primera vez ansiolíticos para enfrentarse a una situación adversa o al insomnio continúan tomándolos incluso más allá del tiempo recomendado por los profesionales, incluso durante años o de por vida. Muchas personas los toman ya incluso para vivir el duelo por la muerte de seres queridos, una experiencia dolorosa que los seres humanos han encarado desde siempre con entereza y fortaleza, o para hacer más llevaderos pequeños contratiempos de la vida.

La ansiedad convertida en culpable

Hemos desgajado la ansiedad, entre todas las emociones, de la totalidad biográfica de la experiencia de estrés y la hemos convertido en el centro de atención, la culpamos de nuestros males y la convertimos en el centro de los ataques, persuadidos de que si la combatimos, nuestros estreses y males desaparecerán. Al atacar la ansiedad como si fuera la causa de nuestros males, enmascaramos las fuentes de estrés que son su causa, y las experiencias de estrés de las que forma parte y en las que adquiere sentido y significado. La culpamos como causa cuando es tan sólo una normal y sencilla señal de la existencia y de los avatares de la vida que la causan, al igual que la alegría es señal de los gozos de la vida. Es como «coger el rábano por las hojas», es como si los bomberos dirigieran la manguera al humo en lugar de hacerlo al foco del fuego, como ya decíamos en el capítulo 4.

Sedación y relajación

Las benzodiacepinas son fármacos con propiedades sedantes o tranquilizantes similares a las del alcohol. Entre ellos, están diazepam (Valium), bromazepam (Lexatin), clorazepato (Tranxilium), lorazepam (Orfidal), flunitrazepam (Rohipnol) y alprazolam (Tranquimazin). Al igual que otros psicofármacos, alteran la bioquímica cerebral y en este caso lo hacen potenciando la actividad del GABA, un neurotransmisor que conocimos en el capítulo 2 con funciones inhibitoras en el sistema reticular activador y en el sistema límbico. Por esta sinergia con el GABA, las benzodiacepinas disminuyen la actividad cerebral causando sedación y relajación muscular en dosis bajas, pudiendo producir también somnolencia e induciendo el sueño, todo lo cual debilita obviamente la realización de acciones que requieren un adecuado nivel de vigilia y atención, como la conducción.



En la medida en que sedan y reducen la activación, la tensión, la ansiedad y el malestar de las sensaciones concomitantes, aumentan la probabilidad y la frecuencia de su consumo. Son, como dicen los psicólogos, *reforzadores negativos* (se refuerza su consumo porque eliminan o alivian un malestar). Pero también son *reforzadores positivos* (se refuerza su consumo porque ofrecen un bienestar) porque aportan relajación, reducen tensiones y contracturas musculares dolorosas asociadas a la ansiedad y, además, inducen el sueño, un beneficio apreciable cuando se tienen dificultades para dormir. Por añadidura, la evitación de la ansiedad y del malestar, y su supresión mediante el recurso de las pastillas, están estimuladas y recompensadas socialmente, como veíamos en el capítulo 4, a menudo con apoyo profesional y con la presión de la publicidad de la industria farmacéutica: «ha hecho bien en acudir, no puede usted seguir así, tenemos tratamientos eficaces para eso que le pasa», «deberías hacer algo para eliminar esa ansiedad», «¿para qué vas a sufrir habiendo remedios que lo evitan?, es tan sencillo como tomar una pastilla».

Dependencia y tolerancia

Por todo ello, no es de extrañar que, como dicen los libros de farmacología y nos recuerda Joanna Moncrieff, una psiquiatra experta en el tema, en su libro *Hablando claro*, los fármacos ansiolíticos, sobre todo si su consumo se prolonga más allá de unas semanas, pueden llegar a producir una fuerte *dependencia* («no puedo funcionar bien sin ellos, es como una dependencia»). Una vez instaurada la dependencia, si se dejan de tomar se experimentan *síntomas de abstinencia* que pueden incluir ansiedad, agitación, insomnio y rigidez muscular y sensaciones desagradables como hormigueo, sopor y calambres.

Las benzodiacepinas utilizadas para inducir el sueño reducen la duración de una de sus fases, la fase de «movimientos oculares rápidos», en la que se producen los sueños, lo cual, además de los efectos negativos que ello tiene en los procesos de memoria y aprendizaje, puede ser responsable también de las alteraciones (agitación, pesadillas, cambios de humor) que, por efecto rebote, se manifiestan cuando se suspende la medicación. Tanto estas alteraciones como algunos de los efectos secundarios habituales de su consumo (somnolencia, debilidad muscular, reducción de la capacidad atencional y ejecutiva) pueden convertirse en una nueva fuente de estrés que produce tanta o más ansiedad e irritación de las que llevaron a tomar las pastillas. Y entonces vuelve a funcionar el reforzamiento negativo, elimino este malestar tomando más pastillas, una solución tipo «más de lo mismo» («me las tomo

para quitarme la ansiedad y me producen más ansiedad, por lo que tengo que seguir tomándomelas, lo que me da mucha rabia»).

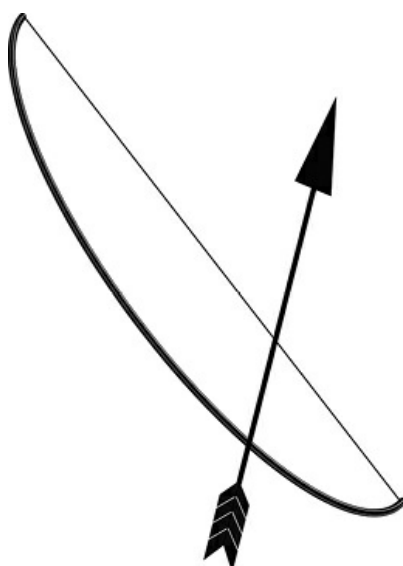
El consumo habitual de ansiolíticos produce también *tolerancia*, lo cual supone que llegan a perder su efectividad en el curso de dos semanas y es preciso aumentar la dosis para obtener los mismos efectos que se obtenían con una dosis inferior. Por otra parte, al inducir el sueño farmacológicamente hacen que se inhiban, se hagan «perezosos», los mecanismos que inducen el sueño de manera natural, con lo que dormir se hace cada vez más difícil.

Como resultado de todo lo anterior, el uso regular de esta medicación, sobre todo cuando se ha desarrollado dependencia, puede llegar a disminuir el sentido de eficacia y de control y la autoconfianza respecto a la capacidad personal para hacer frente a las dificultades diarias y para conciliar el sueño. La capacidad para poder vivir y para poder dormir ya no se atribuye a uno mismo, sino a las pastillas, en las que se deposita la confianza. Esta creencia se refuerza en las ocasiones en que uno quiere «probarse a sí mismo» dejando de tomar las pastillas y se encuentra con los efectos de la supresión a los que nos hemos referido. Cuando esto se convierte en una convicción, se merma todavía más la capacidad de afrontamiento, además de que los ansiolíticos aplanan y deprimen ya de por sí la capacidad ejecutiva.

Preservar la capacidad de afrontamiento

No cabe duda de que algunos avatares de la vida son muy fuertes y producen gran ansiedad y angustia, y a veces un pánico que paraliza y que hace muy difícil el afrontamiento eficaz. El insomnio puede ser uno de esos avatares. En todos estos casos, el alivio farmacológico de la tensión, del pánico paralizante y del insomnio puede ser, con la atinada prescripción profesional, de una ayuda inapreciable y permitir hacer frente por el momento a la dificultad que parecía insuperable y paralizaba. Pero será una ayuda tanto más eficaz cuanto más acotada esté en el tiempo, en la medida en que no permita que el combate contra la ansiedad contribuya a la evitación de las vivencias privadas, no enmascare y eluda las fuentes y la experiencia de estrés de las que la ansiedad es tan sólo una señal, sea consciente de que reducir la tensión y la ansiedad no equivale a eliminar las adversidades que las causan, sea consciente de las ventajas y también de sus inconvenientes, se haga un abandono gradual y programado para evitar el síndrome de abstinencia en caso de decidir dejar de tomarlas. Será tanto más eficaz, sobre todo, cuanto más preserve y fortalezca la capacidad para el afrontamiento, sin evasiones ni excusas, del estrés y del miedo, de la ansiedad y del dolor que acarrea, y para navegar, como Ulises, hacia Ítaca, llevando el timón de la propia vida y haciendo los rediseños del ambiente y de la propia vida que demande el rumbo que hemos elegido tomar.

8. RESPIRAR HONDO, RELAJARSE Y DEJARSE ESTAR



El arco de Esopo

Cierto día, un ateniense encontró a Esopo jugando al juego de las nueces en compañía de unos niños y empezó a mofarse de él. Esopo, más acostumbrado a reírse que a ser objeto de risas, tomó un arco que no estaba tensado y lo puso en el suelo. Después llamó al ateniense burlón y le dijo: «adivina, si puedes, el acertijo y dime qué significa este arco». El ateniense, después de buscar durante un buen rato una respuesta sin llegar a lograrla, se dio por vencido. Entonces Esopo, sonriendo, le dijo: «si mantienes un arco siempre tenso, perderá elasticidad muy pronto y se romperá, pero si lo dejas suelto, estará en forma cuando lo necesites».

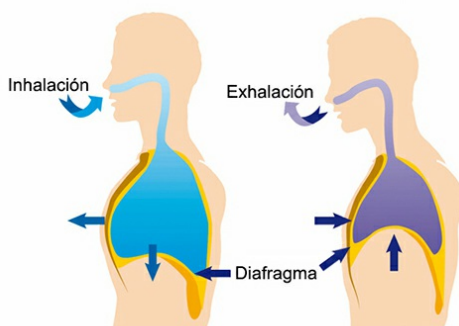
Cada noche tratamos de soltar el arco, nos relajamos cuando dormimos, y respiramos hondo y nuestro cuerpo se repone de las presiones y tensiones de toda la jornada para poder estar en forma al día siguiente. Pero hay ocasiones, incluso en las noches de insomnio, en que la tensión no cesa y la respiración se hace agitada, como la de Juan durante el atasco de tráfico, o la de Antonio durante el acoso, o la de Julio durante su lavatorio de manos o la de Isabel en sus crisis de ansiedad. En todo caso, así como en la vigilia y en los insomnios nos vemos a menudo inevitablemente expuestos a mil circunstancias adversas que nos tensan, así también podemos aprender a soltar la tensión y a respirar hondo en lugar de respirar agitadamente, y podemos exponernos deliberadamente a otras mil circunstancias y experiencias relajantes y placenteras de descanso y de calma y dejarnos estar en ellas, al menos por un instante. Si estar «orgulloso de mi condición humana» significa, según nos decía Camus, estarlo de mi capacidad de sufrimiento, también significa estarlo de mi capacidad de embriaguez y de dicha, de bienestar y de calma.

RESPIRAR HONDO COMO EL VAIVÉN DE LAS OLAS DEL MAR

La respiración es una función fisiológica que proporciona el necesario *aporte de oxígeno* y expulsa el dióxido de carbono (CO_2) producido en el funcionamiento del organismo. Del mismo modo que con la relajación podemos lograr control sobre la tensión muscular, igualmente podemos ejercer cierto control sobre el ritmo y la profundidad de la respiración y, por consiguiente, también sobre la capacidad funcional de los pulmones para captar y aportar oxígeno.

Respiración torácica y respiración abdominal

En función de su profundidad, la respiración puede ser torácica o abdominal. En la *respiración torácica*, está más implicado el trabajo de los *músculos respiratorios torácicos* y sólo se utiliza la parte superior de la capacidad funcional pulmonar. Hay una menor implicación del *diafragma*, el músculo que separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal. Puesto que se trata de una respiración más superficial, se compensa la menor oxigenación conseguida con el aumento de la frecuencia respiratoria y la hiperventilación. Está asociada a una *mayor actividad del sistema simpático*. Las experiencias de estrés se acompañan de una respiración torácica rápida, agitada y superficial, a veces a bocanadas, y de una mayor tensión de los músculos abdominales y lumbares. La hiperventilación produce un aumento de la activación y de la ansiedad e incluso puede contribuir, como ya sabemos, a los ataques de pánico. Cuando estamos bajo los efectos de la ansiedad, respiramos más rápidamente y hablamos a la vez que tomamos aire. En la depresión, suspiramos y hablamos a la vez que exhalamos el aire.



En la *respiración abdominal* o diafragmática, hay una mayor implicación del diafragma, que desciende en la inspiración y distiende el abdomen, permitiendo mayor expansión pulmonar y la captación consiguiente de un mayor volumen de oxígeno. Requiere menor esfuerzo por la menor implicación de los músculos torácicos. Está asociada a una *mayor actividad del sistema nervioso parasimpático* y a una calma mayor, determina una reducción de la activación, de la tensión muscular, de la frecuencia cardíaca y de la ansiedad y hace aumentar la presión parcial de CO_2 con sus efectos sedantes e incluso de somnolencia.

Guía práctica para la respiración abdominal

La práctica de la respiración abdominal es un *autorregulador psicofisiológico* y es por sí misma una *experiencia de relajación*. De hecho, bastará a veces la sola práctica de la respiración abdominal para hacer frente a situaciones de estrés con un nivel de activación, de tensión y de ansiedad disminuido. Puede hacerse, pues, por sí sola, o bien combinada con la relajación muscular o con la exposición a otras experiencias privadas, tal como vimos en el capítulo 4.



1. Para cada *sesión de entrenamiento en la práctica de la respiración abdominal*, puedo tumbarme y apoyar la cabeza en una almohada, con las rodillas dobladas y la planta de los pies apoyada sobre el suelo, preferiblemente en un ambiente tranquilo y silencioso.
2. Inicialmente, respiro con el ritmo habitual, sin intentar forzarlo, de una manera pausada y constante, y mientras lo hago presto *atención consciente y plena a las sensaciones* que la respiración me suscita.
3. Pongo una *mano sobre el pecho* y la otra sobre el abdomen e inspiro por la nariz para que el aire se caliente, tratando de enviarlo hacia la base de los pulmones.
4. Si me distraigo de la atención a las sensaciones y advierto que estoy pensando en otra cosa o preocupándome por lo que ha ocurrido ayer o lo que puede suceder mañana, *regreso a ellas de nuevo*.
5. Mientras inspiro, trato de enviar el aire hacia la parte inferior de los pulmones, *empujando el abdomen contra la mano* que está encima (no lo meto hacia adentro), y noto que se eleva porque el abdomen se hincha por el desplazamiento del diafragma hacia abajo. Lo mantengo así hinchado durante dos segundos. Para ayudarme, puedo imaginar que estoy hinchando un globo que tengo dentro del vientre o elevando un peso que tengo encima del abdomen. La mano sobre el pecho apenas se moverá.
6. La inspiración la puedo hacer en *tres tiempos*. Primero inspiro como en el punto 5 y en un segundo tiempo de esa misma inspiración trato de tomar un poco más de aire de manera que se hinche el abdomen un poco más arriba, a la altura de la boca del estómago. En el tercer tiempo de la misma inspiración, hincho el pecho haciendo trabajar los músculos del tórax.
7. Mientras inspiro, imagino también que una bocanada de aire cálido entra en mi cuerpo y lo recorre.
8. Después espiro lentamente, con los labios fruncidos, *como silbando*, siento al echar el aire un ligero resoplido y noto que *la mano sobre el abdomen*

desciende porque éste se deshinchía por el desplazamiento del diafragma hacia arriba. Puedo facilitar este proceso presionando con la mano el abdomen hacia adentro tratando de expulsar a fondo todo el aire y elevando los hombros. Mantengo la espiración unos segundos y noto cómo la inspiración viene por sí sola y el aire entra de nuevo.

9. *Repito varias veces el ciclo* inspiración-retención-espiración-retención.
10. Combino el vaivén de la respiración con *monólogos de calma* («respiro hondo», «es aire fresco que me llena»), de manera que en lo sucesivo éstos evoquen la respiración abdominal. Lo puedo imaginar como el *vaivén de las olas en la orilla del mar* en el que me dejo mecer o lo puedo asociar a otros lugares apacibles.
11. Puedo hacer dos o tres sesiones de entrenamiento cada día, de tres o cuatro minutos cada una.
12. Si me tomo el pulso antes y después de cada sesión, notaré que disminuye después del entrenamiento.
13. Una vez que estoy entrenado, puedo practicar una y otra vez este sencillo recurso de la respiración a lo largo del día, durante pausas de breves minutos y aun en medio del ajetreo, en cualquier otra posición y en cualquier otra situación, estresante o no, en una reunión «insufrible», en una discusión acalorada o en una espera «desesperante», y ya sin necesidad de colocar las manos sobre pecho y abdomen.
14. Puedo tratar de *coordinar el proceso de la respiración con los pasos* que doy al caminar por la calle, en casa o en el trabajo, adaptándolos a la respiración, dando un paso al inspirar y otro al espirar, ralentizando más o menos todo el proceso. En momentos de tensión y de ansiedad, puedo hacerlo más pausado, y en momentos de somnolencia, más rápido.
15. Mientras practico el ejercicio, puedo contar las respiraciones, de 1 a 10, y de 10 a 1, para facilitar mi atención y volver a la enumeración cuando detecto que me he dispersado con otras cosas.

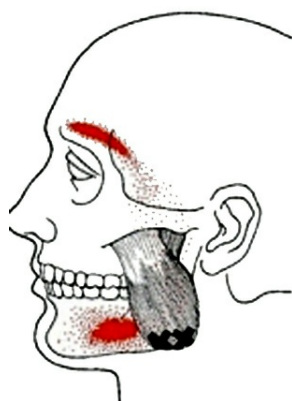
LA RELAJACIÓN COMO LIBERACIÓN

Si estrés deriva de *stringere*, que significa «apretar», «atar», *relaxare* es relajar, soltar, desliar, aflojar, desatar, aligerar; es también la sensación liberadora de «soltar el vientre», para lo que a veces se recurre a los «laxantes». También es distraerse, descansar, reposar, «serenar el ánimo con el sueño reparador» (*relaxare animum somno*), que decía Cicerón, «abandonarse a las dulzuras del sueño», que decía Virgilio. Si *angor*, «angustia», es estrechamiento de las vías respiratorias, *relaxare* es abrirlas, dilatarlas. Si el estrés es carga, sobrecarga, relajación es descargar, aliviar, aligerar la carga. ¡*Qué alivio!*!, decimos, mientras respiramos hondo y nos sentamos con las piernas y los brazos sueltos después de un día de tensión. Si el estrés es tensar el arco, relajación es destensarlo, soltar la tensión, distensión, laxitud. Si el estrés es

gasto de energía, la relajación es ahorro, es, como solemos decir, recargar baterías, cargar pilas. Si el estrés es activar, la relajación es desactivar. Si aceleramos el coche y la vida («voy acelerado», «estoy como una moto»), también «levantamos el pie del acelerador». *Relaxare* es también liberar a un prisionero. ¿No nos sentimos a veces literalmente prisioneros de la tensión del estrés y ansiamos liberarnos de la prisión?

Entre la tensión y la distensión: una experiencia de autoconocimiento

Juan mascaba chicle frenéticamente durante el atasco de tráfico. Y lo hacía gracias a los músculos maseteros, los potentes músculos de la masticación que aprietan la mandíbula a ambos lados de la cara. Sentía las sensaciones propioceptivas de sus maseteros contraídos, tensos, crispados, como si estuviera mordiendo, esas sensaciones que nos informan de los movimientos y del tono y la tensión en que se encuentran nuestros músculos. Se podría decir de Juan que tenía la cara crispada y que «está que muerde», como lo estamos en las experiencias de estrés en las que predominan el enfado, la irritación, la rabia, la ira, la crispación, aquellas en las que «estamos furiosos» como lo estaba Antonio cuando crispaba su cara y tensaba los músculos de la mano.



Cuando nos enfrentamos a una amenaza o a un peligro, nuestro cuerpo se moviliza, nuestros músculos se contraen y se tensan en mayor o menor grado porque se activan los potenciales bioeléctricos de los nervios que los inervan, decimos incluso que se crisan, y experimentamos miedo y ansiedad, incluso pánico. Pero no nos contraemos porque sintamos miedo y ansiedad, ni sentimos miedo y ansiedad porque nos tensemos, ni siquiera puede decirse que crispándonos expresamos nuestro miedo y nuestra ansiedad, sino que es nuestra persona somática entera la que reacciona como un todo con tensión y con miedo y ansiedad y tal vez con recuerdos y pensamientos de amenazas pasadas y futuras.

La relajación es, por eso, una *fuentes de conocimiento* de nosotros mismos como *biografías somáticas*, es conocer mejor el *tono* de nuestros músculos, que son elásticos, cuándo están tensos o relajados, cuándo la tensión es continua y sostenida debido a que estamos «en guardia», sobresaltados, crispados, como lo estaba Isabel en sus peores momentos de vida en pareja, y no podemos «bajar la guardia», ya que no podemos soltar la tensión del arco porque soltarla sería como perder el control, quedar expuestos al peligro («no puedo relajarme, he de estar vigilante, en guardia; cuando me descuido, cuando me relajo, me la pegan»). Para Antonio, soltar había quedado asociado a la amenaza y se había convertido en una señal que inducía a tensar el arco todavía más, aun cuando no existiera ya amenaza alguna a la que lanzar la flecha. Es conocer el contraste entre la cara crispada por la tensión de los maseteros de Juan y la mímica relajada por la distensión de los maseteros y la caída del maxilar

inferior. Es una oportunidad para liberarse de la que Wilhelm Reich denominaba «armadura muscular», o de la «armadura oxidada» que oprimía al caballero de la fábula de Robert Fisher, siempre presto a la lucha.

Una experiencia de aceptación, validación y autoestima

Es, además, una oportunidad para establecer un *diálogo diferente con mi propio cuerpo*, para complacerme en él y reconciliarme con él y con las sensaciones corporales que me centran en el *momento presente* y en la *experiencia inmediata y tangible*, como decíamos en el capítulo 4. Se convierte así también en una *fuentes de aceptación y validación* de mi cuerpo y de *autoestima y satisfacción* por el cuerpo que tengo, por el cuerpo que soy. Varios estudios han señalado la relación existente entre el estrés vivido en la adolescencia en las relaciones con el grupo de los iguales, como el que vivió Antonio, y la insatisfacción con el propio cuerpo, lo que puede determinar también problemas con la comida, como la anorexia o la bulimia.

Desvela también otra manera diferente de vivir la ansiedad. No se trata de no volver a sentir ansiedad en la vida o de combatirla, sino de exponerse a ella y aceptarla, pues con la relajación deja de ser un problema y su aparición es cada vez menos intensa y frecuente. La relajación tampoco es una huida de los problemas que dan lugar a la tensión, es libertad para afrontarlos de otra manera. No es tampoco el «¡relájate!» o «¡tranquilo!», que damos y recibimos a menudo, a veces de manera benevolente, y otras, casi como un reproche o incluso como una imposición, y que a veces producen el efecto contrario: «¡cómo quieres que me relaje, es imposible!», «¡cómo voy a estar tranquilo con todo lo que tengo encima!». Y por supuesto, tampoco le da este libro ese sentido peyorativo que puede tener de relajarse, abandonarse y echarse a la bartola, a la negligencia y la pereza, ¡y mucho menos de relajación de costumbres!

EL ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

Del mismo modo que aprendemos a afrontar determinadas situaciones y acontecimientos con tensión muscular excesiva, también es posible aprender a afrontarlos de otra manera, reducir la tensión y mantenerla en unos niveles que permitan la realización de las actividades de la vida cotidiana. En los primeros años del siglo xx, el médico y psicólogo Edmund Jacobson estudiaba en los laboratorios de la Universidad de Harvard la respuesta de sobresalto. Concluyó que cuanto más tensión neuromuscular mostraba una persona, tanto más se sobresaltaba, mientras que cuando se hallaba completamente distendida, no manifestaba sobresaltos. En todo caso, como cabe esperar de una biografía somática como la nuestra, también la reflexión, la imaginación o el simple pensamiento de realizar una acción como hablar o echar a andar se acompaña de cambios, a veces imperceptibles y automáticos, en los músculos que intervienen en esas acciones. La contracción y tensión muscular que

se presentan en situaciones de nerviosismo o ansiedad comportan, según Jacobson, un esfuerzo que se manifiesta en el acortamiento de las fibras musculares implicadas, mientras que la relajación, ausencia de contracciones y alargamiento de estas fibras constituyen el reverso fisiológico de la tensión. La relajación muscular es, pues, una estrategia efectiva para *reducir la tensión y la ansiedad*. En el entrenamiento denominado *relajación muscular progresiva* que Jacobson propuso, la relajación se va realizando de manera progresiva a través de todos los músculos del cuerpo en *ciclos de contracción-tensión y relajación* en una oscilación pendular. La atención se focaliza en las sensaciones propioceptivas que se producen durante la tensión y la relajación muscular (calor, cosquilleo), lo que permite aprender a *identificar y diferenciar claramente los estados de tensión y relajación*, a descubrir en qué zonas del cuerpo se concentra preferentemente la tensión y percibir las sensaciones y emociones asociadas a la relajación (calma, quietud, tranquilidad).

Beneficios del entrenamiento en relajación

En la medida en que la relajación es el reverso de la tensión y de la ansiedad, puede ofrecernos numerosas oportunidades y beneficios.

1. *Disminuye el tono simpático y aumenta el tono parasimpático*. Por tanto, desciende la secreción de adrenalina, de noradrenalina y de cortisol, disminuye la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y la frecuencia respiratoria, la respiración se hace más lenta y profunda, predominando la respiración abdominal sobre la torácica. Hay vasodilatación periférica y aumento de la temperatura cutánea, por lo que las manos y los pies están calientes. Aumenta la secreción de saliva y disminuye la sudoración.
2. Al reducir los niveles de activación fisiológica, facilita un *afrontamiento más efectivo* de las fuentes de estrés y un mejor ajuste de activación y tensión necesarias para la realización de las tareas habituales, con la consiguiente mejora del rendimiento. Reduce la fatiga derivada de la actividad física o intelectual. Contribuye a prevenir la tensión y la anticipación ansiosa ante una situación de estrés que se va a afrontar (reunión, examen, entrevista, exploración clínica).
3. La comprobación de la capacidad para afrontar con mayor control, junto con la respiración diafragmática, las situaciones difíciles de la vida nos otorga un *mayor sentido de autoeficacia y de control*. Al percibir la relajación de sus músculos en pleno atasco de tráfico, Ana pensó que era hábil para manejar la situación.
4. *Mejora del estado de salud*. Contribuye a reducir algunos de los efectos de las experiencias de estrés, tales como la hipertensión o el insomnio. Al modular los potenciales de acción de las neuronas que inervan los músculos, controla el tono y *reduce la tensión y la hipertonía muscular* y, en esa medida, tiene efectos beneficiosos sobre las *sensaciones dolorosas* (dolor de cabeza, dolor de

espalda), sobre la *sensación de cansancio*, sobre los *calambres*, esa confrontación entre músculos flexores y extensores, y sobre los *hormigueos*. En particular, la reducción de la tensión de los músculos frontales contribuye a aliviar la *cefalea de tensión*. Ayuda, además, al proceso de recuperación y rehabilitación después de una enfermedad o de una intervención quirúrgica. Hace, por otra parte, menos probables otros comportamientos que se emplean como estrategias de afrontamiento y que comportan riesgos para la salud, tales como consumo de tabaco y alcohol, abuso de ansiolíticos y otros.

5. *Reorienta la atención*. Sabemos que la autoobservación del miedo, de la ansiedad, del pánico y de las sensaciones físicas que los acompañan puede convertirse en una fuente de estrés o en una información positiva sobre la capacidad de autocontrol. Los ciclos de tensión-relajación incluidos en el entrenamiento nos permiten *reorientar la atención* y darnos cuenta de manera clara y diferenciada de los estados de tensión y relajación en los diferentes músculos del cuerpo y percibir las sensaciones y emociones de calma asociadas a la relajación. Esta experiencia tiene efectos beneficiosos en las situaciones de la vida diaria en las cuales antes experimentábamos en determinadas zonas del cuerpo una tensión que se iba instaurando de manera insidiosa a lo largo del día, sin casi darnos cuenta de que estábamos tensos.

Condiciones preparatorias para los ejercicios de entrenamiento

Antes de iniciar los ejercicios de entrenamiento, cada uno hará una evaluación del nivel de activación y de tensión que experimenta en diferentes situaciones de su vida diaria. Es conveniente también valorar con el médico posibles contraindicaciones (hipertensión, problemas articulares) o condiciones que aconsejen realizar el entrenamiento con especial cuidado o moderando el grado de tensión muscular. En la primera fase del entrenamiento, pueden requerirse unos 30 minutos diarios para hacer los ejercicios. En las fases intermedia y avanzada, el tiempo puede ser de 15-20 minutos diarios. Cuando la habilidad para relajarse está bien aprendida, podrán bastar 15 minutos diarios dos o tres veces a la semana.

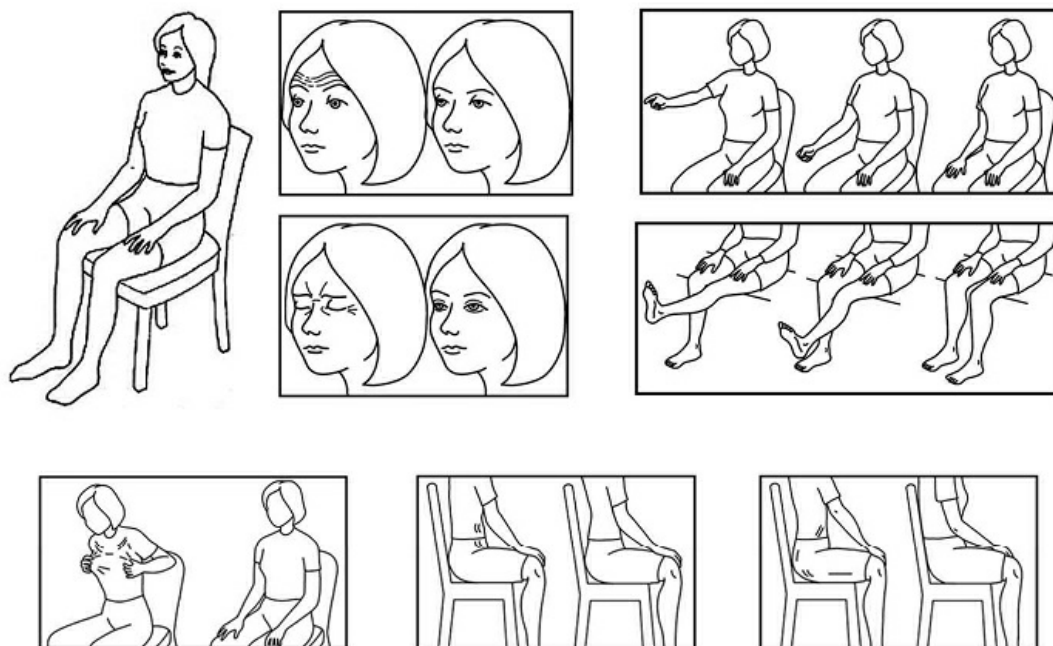


Figura 8.1. La postura de relajación y otros movimientos.

1. El aprendizaje de la relajación no es un examen que hay que aprobar, es una *experiencia placentera*. En todo caso, es un aprendizaje que requiere *tiempo y perseverancia*.
2. Elijo un *momento y un lugar tranquilos*, libres de distracciones, con temperatura e iluminación confortable, tal vez con música relajante. Si lo practico siempre en un mismo lugar, ese lugar en lo sucesivo evocará relajación. Es preferible mantener los ojos cerrados para limitar las aferencias sensoriales. Me siento cómodamente, con ropa cómoda, con la espalda tocando el respaldo de la silla, la cabeza erguida con la barbilla paralela al suelo, brazos y piernas estirados si el asiento es reclinable y lo permite, las manos apoyadas en los muslos y los pies descalzos. Puedo hacerlo también en un sillón reclinable o en posición de decúbito supino en la cama o en el suelo con los brazos estirados a ambos lados del cuerpo ligeramente doblados por el codo, las palmas dirigidas hacia el suelo, las piernas extendidas y las puntas de los pies colgando hacia los lados.
3. Durante los ejercicios, se pueden llegar a tener *sensaciones inusuales* (peso en brazos y piernas, flotar en el aire, espasmos musculares). Se trata de sensaciones relacionadas con la relajación, y en ese sentido pueden ser vistas como señales positivas que no hay que temer y que indican que la tensión se está soltando, del mismo modo que también la ansiedad, con las reacciones fisiológicas acompañantes, indica una mayor conciencia física y no una disfunción. Los espasmos son sensaciones normales que suelen ocurrir también antes de quedarse dormidos. Si estas sensaciones no impiden el progreso de la sesión, se prosigue el entrenamiento. En todo caso, si llegaran a interferir con la relajación, puedo abrir los ojos, respirar profundamente y después proseguir

con los ejercicios.

4. *Dejarse llevar.* Si bien el entrenamiento en relajación comporta un proceso activo de aprendizaje de una estrategia activa de afrontamiento, el despliegue de esta habilidad de relajación tiene una naturaleza «pasiva» e implica, paradójicamente, dejarse ir, permitir que el proceso ocurra. Ante la aparición de sensaciones inusuales e inquietantes, e incluso de ansiedad, se puede temer *perder el control*. En este caso, es conveniente recordar que la decisión de comenzar los ejercicios me hace *responsable del proceso* y que puedo dejarlo en cualquier momento, si quiero. Pero también puedo pensar que precisamente el hecho de soltar voluntariamente la tensión, de dejar que las cosas ocurran, de dejarme llevar, es un abandono activo y consciente, una manera de dirigir la propia vida, de facilitar el control, como ocurre, por ejemplo, cuando se monta a caballo.
5. *Relajarse, no dormir.* El objetivo de los ejercicios de relajación es conseguir una relajación profunda, pero manteniendo el estado de vigilia. Por ello, trataré de evitar la somnolencia y quedarme dormido.
6. *Voz cálida y pausada.* Si decido practicar en sesiones de grupo, o con alguien que haga el papel de instructor y guíe con su voz los ejercicios, las instrucciones de las secuencias de tensión-relajación se transmitirán con voz cálida y pausada, de manera natural, cordial y no afectada. En cualquier caso, la voz ha de sonar distinta durante las instrucciones de tensar los músculos (aumento de volumen y de la velocidad, acompañados incluso de tensión de la mano y del antebrazo) y durante las sugerencias de relajación, en las que quien guía la sesión soltará los músculos que había tensado mientras espira, marcando también así con su propia voz la diferencia entre la tensión y la relajación. Me puedo ayudar de la guía de vídeos o discos de relajación.

Guía práctica para la relajación muscular progresiva

En el cuadro 8.1 se muestran los grupos musculares con los que voy a trabajar, siguiendo siempre el mismo orden. Cuando se ha logrado la relajación con los 16 grupos musculares, puedo practicar la relajación de manera más rápida y abreviada en varias sesiones más con siete o cuatro grupos musculares, de manera que los movimientos de tensión y relajación los realizo a la vez con todos los músculos de cada grupo. La tensión-relajación de cuatro grupos musculares puede hacerse en 10 minutos.

Elementos comunes de la secuencia progresiva

Utilizando como guía la frecuencia respiratoria natural, iré tensando y relajando progresivamente los grupos musculares en ciclos de tensión-relajación acompañados con la respiración diafragmática.

1. *Tenso los músculos al inspirar*, manteniendo la tensión durante unos segundos y reteniendo entretanto la inspiración, o bien mantengo la tensión durante el tiempo de dos inspiraciones, de manera que la relajación coincida con la segunda espiración. La duración será más corta en el caso de los pies y pantorrillas, para evitar calambres.
2. *Experimento la sensación de tensión*, pero sin forzar el músculo.
3. Los relajo al espirar, permitiendo que se libere la tensión de golpe, es decir, suelto el músculo de repente (no lentamente), quedando asociada así la espiración con la relajación.
4. Dejo que suceda, experimento y disfruto la agradable *sensación del músculo relajado, blando*, y de la respiración y permanezco así durante 20-30 segundos aproximadamente.
5. Repito dos veces las secuencias 1, 2, 3 y 4 para cada grupo muscular.
6. Al espirar, puedo decir a la vez monólogos, tales como «calma», «estoy en calma», «mi músculo está blando», u otras expresiones que tengan significación emocional y que quedarán asociadas a la relajación, de tal manera que podrán por sí solas convertirse en lo sucesivo en señales que la evoquen.
7. Puedo potenciar la relajación evocando la *imagen del músculo o grupo muscular* que estoy tensando y relajando en cada momento.
8. Cuando tenso una zona, mantengo el resto del cuerpo relajado.
9. Una vez que un grupo de músculos ha sido relajado, no lo muevo, para que no se vuelva a tensar, mientras prosigo con la relajación de los demás.
10. Durante los ejercicios, puedo *evocar sucesos, situaciones, paisajes o personas* cuyo recuerdo o imagen sean completamente relajantes y placenteras, y cuando me encuentro relajado después de los ejercicios, imagino de la manera más realista posible que estoy en esas situaciones.

CUADRO 8.1

Grupos musculares implicados en los procedimientos completo y abreviado de relajación

ENTRENAMIENTO COMPLETO DE RELAJACIÓN	PROCEDIMIENTO ABREVIADO DE RELAJACIÓN
Extremidades superiores: 1. Mano y antebrazo dominantes. 2. Brazo dominante. 3. Mano y antebrazo no dominantes. 4. Brazo no dominante. Cabeza y cuello: 5. Frente. 6. Ojos y nariz. 7. Boca y mandíbula. 8. Cuello y garganta.	Relajación progresiva de siete grupos musculares: 1. Mano, antebrazo y brazo dominantes. 2. Mano, antebrazo y brazo no dominantes. 3. Frente, ojos, nariz y boca. 4. Cuello. 5. Hombros, pecho, espalda y abdomen. 6. Muslo, pierna y pie dominantes. 7. Muslo, pierna y pie no dominantes. Relajación progresiva de cuatro grupos musculares: 1. Extremidades superiores. 2. Cara y cuello.

Tronco:

- 9. Hombros, pecho, espalda.
- 10. Abdomen.

3. Tronco.

4. Extremidades inferiores.

Extremidades inferiores:

- 11. Muslo dominante.
- 12. Pierna dominante.
- 13. Pie dominante.
- 14. Muslo no dominante.
- 15. Pierna no dominante.
- 16. Pie no dominante.

Relajación de las extremidades superiores

1. Centro toda mi atención en los *músculos de la mano y del antebrazo dominantes*. Mientras inspiro, cierro el puño y lo aprieto junto con la muñeca y el antebrazo. A continuación, sigo el proceso del cuadro 8.3.
2. Repito el paso 1.
3. Ahora, mientras mantengo relajados la mano, el puño y el antebrazo, y mientras inspiro profundamente, doblo el brazo y *tenso el bíceps*, empujando el codo contra el respaldo del asiento (o bien contra el colchón, si estoy tumbado, o tirando de él hacia adentro en dirección al cuerpo). A continuación, sigo el proceso del cuadro 8.2 y repito.
4. Ahora hago lo mismo con la otra mano y con el otro brazo.

CUADRO 8.2

Proceso que se repite en todos los grupos musculares

Mantengo la tensión y la inspiración durante unos segundos. Noto la sensación de tensión, de tirantez, de dureza que se produce en los músculos.

Ahora suelto y descargo de golpe toda la tensión mientras espiro. Noto la diferencia entre tensión y relajación y disfruto la sensación agradable de relajación durante unos segundos. Siento también cómo la respiración es lenta, regular y profunda.

Mientras dejo ir la tensión y echo el aire, digo para mí monólogos de calma. Me mantengo así durante unos segundos y percibo la agradable sensación de la relajación de esos músculos. Imagino los músculos así relajados, calientes, pesados. Evoco también otras imágenes placenteras.

Relajación de los músculos de la cabeza y del cuello

1. Centro toda mi atención en los *músculos de la frente*. Mientras inspiro, elevo las cejas y arrugo la frente (o bien frunzo el ceño de manera exagerada), manteniendo los ojos cerrados. A continuación, sigo el proceso del cuadro 8.2

- y repito.
2. Mientras inspiro, aprieto los *ojos* cerrados y la parte superior de las mejillas y arrugo la *nariz*, poniendo los ojos bizcos mientras los aprieto. A continuación, cuadro 8.2 y repito.
 3. Mientras inspiro profundamente, aprieto la *mandíbula* y los *dientes*, forzando la comisura de los labios hacia fuera, como en una sonrisa forzada, y presiono con la lengua en el velo del paladar. A continuación, cuadro 8.2 y repito.
 4. Mientras inspiro profundamente, tenso el *cuello* empujando la barbilla hacia abajo como queriendo tocar el pecho pero sin tocarlo. A continuación, cuadro 8.2 y repito. Si estoy tumbado o sentado en un asiento con respaldo alto, la tensión del cuello la puedo lograr presionando la cabeza contra el colchón o contra el respaldo del asiento. El ejercicio lo puedo hacer también elevando los hombros hacia las orejas, con giros de ésta a derecha e izquierda o con inclinaciones del cuello hacia los lados.

Relajación de los músculos del tronco

1. Centro ahora mi atención en los *músculos de la espalda*. Separo el cuerpo del respaldo de la silla hacia adelante, arqueo la espalda mientras inspiro y, con las manos relajadas, llevo los codos hacia atrás y hacia arriba como queriendo unir los dos omóplatos. A continuación, cuadro 8.2 y repito.
2. Centro mi atención en los *músculos del pecho*. Inclino la espalda y los brazos hacia delante intentando apretar el pecho como si quisiera reducir los pulmones. A continuación, cuadro 8.2 y repito.
3. Mientras inspiro profundamente, tenso y encojo hacia dentro los *músculos del abdomen* hasta dejarlos duros como una tabla. A continuación, cuadro 8.2 y repito.
4. Tenso los *músculos de la cadera*, como intentando separarla del asiento de la silla. A continuación, cuadro 8.2 y repito.

Relajación de los músculos de las extremidades inferiores

1. Centro la atención en los *músculos del muslo* dominante. Mientras inspiro profundamente, tenso el muslo, estirando y elevando la pierna unos 20 centímetros, como si estuviera sosteniendo con ella un peso colocado en el pie. A continuación, cuadro 8.2 y repito. Si estoy sentado, el efecto de tensión en el muslo lo puedo lograr presionando el talón contra el suelo.
2. Mientras inspiro, tenso la *pierna* y la *pantorrilla* tirando de los dedos hacia arriba en dirección a la cabeza (o bien presionando la punta del pie contra el suelo). A continuación, cuadro 8.2 y repito.
3. Mientras inspiro, tenso los *músculos del pie*, estirando la punta del pie como si quisiera tocar un objeto con ella, girándolo hacia dentro y curvando los dedos. A continuación, cuadro 8.2 y repito.

4. Hago lo mismo con la otra pierna.

Final del proceso en cada sesión

1. Después de haber hecho el recorrido por todos los grupos musculares, *me quedo así*, profundamente relajado y disfrutando de la experiencia de tranquilidad y calma, todo el tiempo que considere oportuno.
2. Puedo ir recorriendo de arriba abajo todos los grupos que se han relajado e imaginarlos así relajados, pesados, calientes, mientras me digo los monólogos de tranquilidad y calma y evoco también a la vez situaciones y escenas relajantes y placenteras.
3. Si después de este recorrido persiste la tensión en algún grupo muscular, o tengo dudas de ello, puedo repetir los ejercicios para ese grupo.
4. Para terminar la sesión y recuperar la activación normal, puedo contar despacio cuatro-tres-dos-uno, de tal manera que vaya moviendo por ese orden piernas y pies-brazos y manos-cabeza y cuello-abrir los ojos, antes de levantarme de la posición de decúbito o de la silla.
5. Me levanto lentamente para recuperar poco a poco el tono muscular y evitar posibles mareos.
6. En una escala de 1 a 10, puedo evaluar el grado de relajación alcanzado en cada grupo muscular.

Tomarse el pulso

Ya que en las experiencias de estrés se acelera el ritmo del corazón y en la relajación y la respiración abdominal se desacelera, puedo tomarme el pulso ahora mientras me digo: «mi corazón late sosegadamente». Si me lo he tomado también antes de la sesión de entrenamiento, puedo tener un indicador de los efectos de la relajación. Es, además, un modo de conectar con una función corporal vital, el ritmo del corazón, y de vivir la experiencia de poder influir en ella al relajarme y respirar hondo.

Relajación por evocación

Este procedimiento de relajación requiere haber desarrollado, en el programa de relajación descrito hasta aquí, la habilidad para concentrarse en las sensaciones de tensión y de relajación, pero aquí *no se realiza la fase de tensión muscular*. Trabajo con el procedimiento abreviado de cuatro grupos musculares y lo hago en dos fases que se van realizando con cada uno de esos grupos.

- a) Fase 1. Concentro la atención en cualquier indicio de tensión que pueda existir en cada uno de los cuatro grupos de músculos, haciendo un recorrido ordenado por todos ellos.

- b) Fase 2. *Evoco y revivo las sensaciones que he notado durante los ciclos de tensión-relajación al soltar la tensión y suelto ahora toda la tensión de los músculos de cada grupo*, permitiendo que se relajen más y más. Acompaño la experiencia de los monólogos que me decía al espirar, así como de las imágenes que he asociado a la experiencia de relajación.

Cuando ya me siento capaz de lograr la relajación profunda con este procedimiento, al final de la sesión, y mientras estoy relajado, *cuento de 1 a 10*, y mientras voy contando, me voy relajando más y más.

Una vez que he logrado integrar el *procedimiento de contar de 1 a 10* en la práctica habitual de la relajación, puedo practicar solo este procedimiento contando de 1 a 10 e intercalando sugerencias de relajación. Este procedimiento abrevia los tiempos para la relajación y puede resultar muy útil en los escenarios de la vida cotidiana, en los cuales se podrán lograr por este medio buenos niveles de relajación completa incluso en un minuto o menos.

Relajación diferencial

Si bien la práctica diaria de la relajación durante las sesiones de 20-30 minutos puede ser una experiencia que proporcione por sí misma bienestar, uno de los propósitos del entrenamiento en relajación es aprender a afrontar de una manera más efectiva, *fuera de las sesiones*, cualquier situación de la vida cotidiana que hasta ahora era para nosotros fuente de tensión, de activación y de ansiedad, y a la que respondíamos tal vez con acciones de carácter automático, impulsivo y descontrolado, sin tener que interrumpir la actividad que estamos haciendo y cuando disponemos de poco tiempo para encarar la situación adversa. El procedimiento de relajación diferencial tiene el propósito de lograr, por una parte, el grado de tono y tensión muscular requeridos para el desarrollo de las actividades diarias, pero no más tensión de la precisa, y, por otra parte, que no se tensen músculos que no son necesarios para la realización eficiente de esas actividades. Si voy en el autobús y he de agarrarme a la barra para no perder el equilibrio, utilizaré la mano correspondiente, pero es innecesario que ponga en tensión los músculos de la cara o que cierre fuertemente el puño de la otra mano.

Ello requiere definir primero los grupos musculares que son necesarios para el desempeño de cada una de las diferentes actividades diarias y los que no los son, identificar su grado de tensión y eliminar el exceso de ésta en los músculos implicados en la actividad, manteniendo la imprescindible, una habilidad que habremos aprendido durante los ejercicios de entrenamiento descritos. Subsiguientemente, relajamos de manera diferencial la tensión que hemos identificado en los músculos que no son necesarios para la realización de la actividad. Para ello, podemos practicar los ciclos de tensión-relajación propios del procedimiento básico de relajación o bien realizar la relajación por evocación.

El programa de progreso en la práctica de la relajación diferencial se va haciendo a

lo largo de *ocho pasos de dificultad creciente*, en los que se van combinando a la vez tres dimensiones, *situación o lugar, posición y nivel de actividad*, cada una de las cuales va variando de menor a mayor dificultad: de estar solo en una habitación tranquila a estar con otros en un lugar ruidoso, de estar en una posición sentada a estar de pie, de estar inactivo a estar implicado en una actividad.

1. Sentado, no activo, lugar tranquilo (sentado en una silla en el salón). Este primer paso supone ya una transición de la situación habitual en la que se practica normalmente la relajación a otra de la vida diaria en la que se está sentado con la cabeza sostenida por la tensión de los músculos del cuello y con los ojos abiertos.
2. Sentado, no activo, lugar no tranquilo (sentado en una cafetería).
3. Sentado, activo, lugar tranquilo (trabajando con el ordenador en casa).
4. Sentado, activo, lugar no tranquilo (trabajando con el ordenador en la oficina, comiendo en un restaurante).
5. De pie, no activo, lugar tranquilo (de pie en la habitación).
6. De pie, no activo, lugar no tranquilo (en la cola del autobús o del cine).
7. De pie, activo, lugar tranquilo (trabajando solo delante de una mesa).
8. De pie, activo, lugar no tranquilo (paseando por la calle).

El progreso de un paso al siguiente lo iré haciendo a mi ritmo, en función de que en cada uno de ellos haya logrado previamente la relajación adecuada y en función de la cantidad de práctica que realice. Un programa ideal podría incluir el paso 1 en la primera semana, los pasos 2, 3 y 4 en la segunda y los pasos 5, 6, 7 y 8 en la tercera. Este programa requiere dominar como mínimo la relajación con cuatro grupos musculares y exige que el paso de relajación diferencial que corresponda sea practicado al menos cuatro veces al día, cinco minutos cada vez. Cuando sea capaz de relajarme bien en las condiciones del paso 8, puedo practicar en lo sucesivo relajaciones frecuentes a lo largo de todo el día. A medida que aumente mi habilidad, requeriré menos tiempo y esfuerzo para lograr la relajación.

DEJARSE ESTAR CON LAS COSAS DEL MUNDO

*Ocurren tantas cosas cuando nadie mira,
quizá porque nadie está mirando.*

WILLIAM BLAKE

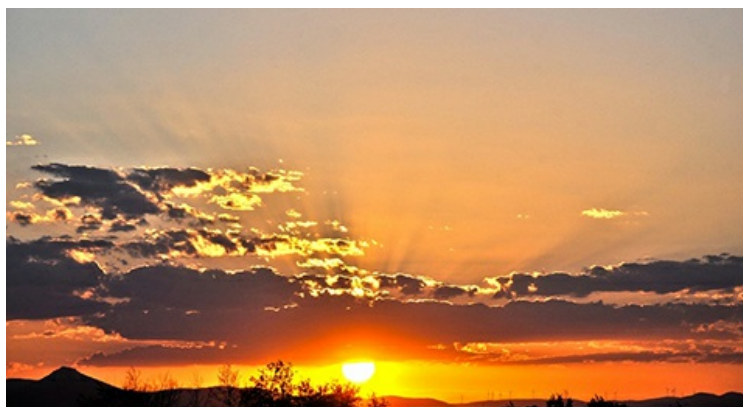
Orientar mi atención hacia las sensaciones propioceptivas de mis músculos y hacia la respiración es una experiencia biográfica con la que puedo afrontar las fuentes de estrés. Pero es, además, una manera de dejarse estar, de demorarse con una parte del mundo que soy yo mismo, una experiencia gozosa que tiene valor biográfico por sí misma, un fruto de la vida como lo son también las experiencias de estrés.

Pero ocurren muchas más cosas en el mundo que me rodea, también cuando no

miro, y de las que podría gozar si las mirara, si les dedicara por un momento aquella *respuesta de orientación* que conocimos en el capítulo 3. Al igual que hacía en el capítulo 4 con mis experiencias privadas, puedo, en efecto, orientarme deliberadamente con *atención consciente, plena y lenta* y escuchar, mirar, tocar, paladear y oler con curiosidad innumerables cosas que me rodean, que están sucediendo en el momento presente. Puede ser una experiencia relajante que reduzca la tensión, el miedo, la ansiedad, la rabia y el dolor que siento en las experiencias de estrés, una experiencia placentera que se verá reforzada por los resultados que ofrece. Puede ser una experiencia que modere mis prisas, los días sin tregua ni descanso, la tormenta desordenada de movimientos con la que voy a veces de un lado para otro sin saber muy bien por qué lo hago, la precipitación con la que hablo sin dejar hablar, la aceleración y el «turbo» que me hace cometer errores y olvidos.

Mirar con asombro, ver el olor de las cosas y dejarse estremecer

En años recientes, se han popularizado entre nosotros algunas prácticas de relajación, como el yoga, la meditación trascendental o la conciencia plena (*mindfulness*), originarias de culturas orientales, como el hinduismo o el budismo zen. A menudo se proclaman, con gran despliegue publicitario y comercial, como camino privilegiado para la prevención y el alivio definitivo del estrés de la vida y como fuente de paz duradera. Sin duda, muchas personas que las realizan dan testimonio de sus efectos beneficiosos en situaciones de estrés y en la vida en general.



Pero realicemos o no esas prácticas, la contemplación atenta de una puesta de sol y de tantas otras circunstancias es una experiencia que está a nuestro alcance en estas latitudes occidentales y que puede reportarnos los mismos beneficios, si no más, que se atribuyen a esas prácticas. Podríamos remarcar incluso, en tono de humor, que es precisamente por occidente por donde se pone el sol. Es, en todo caso, una experiencia que tiene valor por sí misma, pero que puedo practicar a la vez con la relajación muscular, la respiración abdominal y la exposición a las experiencias privadas. Puedo volver a ella una y otra vez en el curso del día, en cualquier momento, en cualquier lugar, también en los turbulentos, también en medio del torbellino, también cuando tengo «un día de locos». Puedo también elegir un

momento del día y un lugar preciso para vivirla más expresamente durante unos minutos, sea en casa o en la calle.

Contemplar una puesta de sol es sólo una de las innumerables experiencias que nos podemos regalar todos los días, también esos días en que la vida nos depara atascos, presiones, tensiones y ansiedades. Uno de los autores tuvo el placer de visitar recientemente, en la muy grata compañía de Richard e Isabel, las fuentes ancestrales en las que nacen el río Miño y el río Eo en los montes de Lugo. Allí se dejó estremecer mirando con asombro la pequeñez grandiosa de aquellos manantiales capaces de manar por siglos y siglos sin agotarse y escuchando el murmullo tierno que hacen al brotar.

Era como una meditación profunda, dijimos. No era necesario adoptar una postura especial para meditar. Bastaba con dejarse estar en su presencia, contemplarlos sin más, vivirlos, con aquel asombro, aquella atención profunda y contemplativa de la naturaleza que permitía a Rilke sentir las «vibraciones casi imperceptibles» que brotan de la ligazón íntima con las cosas, y a Cézanne ver el olor de las cosas, sumergirse en ellas, perderse en ellas, en un proceso de desprendimiento, limitarse a mirar sin versatilidad, con recogimiento, hasta que sus ojos, como decía su mujer, se le salían de la cabeza, que era como salirse de sí mismo, al tiempo que la naturaleza penetraba en él y en sus cuadros. Es mirar como si la mirada fuera tacto, como si se hiciera beso, que decía el poeta. Es despertar los sentidos al mundo inmenso de delicias, desde el canto de los pájaros hasta el movimiento de las hojas de los árboles del parque o la temperatura ambiente, para no tener que oír el reproche de Blake: «¿no queréis comprender que cada pájaro que hiende los aires es un mundo inmenso de delicias?», sino más bien su invitación a «ver el paraíso en una flor silvestre». Si acompañamos la experiencia de monólogos sobre el mundo en torno («¡qué maravilla de puesta de sol!»), los monólogos podrán evocar en lo sucesivo por sí solos la atención consciente y plena.

Mientras oriento la atención a estas circunstancias del momento presente, es menos probable que la centre en cavilaciones, relatos y lamentos sobre el pasado, en preocupaciones, anticipaciones ansiosas y «cuentos de la lechera» sobre el futuro, sobre las circunstancias estresantes y sobre la ansiedad, la tensión o el dolor que experimento. Es ver la luz del sol y de la vida en lugar de lamentar la oscuridad.

Quédate ahí y estate a lo que estás

*Con el tiempo te das cuenta
de que en realidad lo mejor
no era el futuro,
sino el momento
que estabas viviendo
justo en ese instante.*

JORGE LUIS BORGES
«Aprendiendo»



Desde niños, habremos oído cientos de veces aquel «no te quedes ahí parado, haz algo, muévete», que nos instaba a ser diligentes. Pero el Conejo Blanco de *Alicia en el País de las Maravillas* le decía a Alicia: «No te limites a hacer algo, quédate ahí». Nos lo dice también Walter Hagen: «No corras/merece la pena que te detengas/a oler las flores». Y nos lo dice Kavafis: «Si vas a emprender el viaje a Ítaca/pide que tu camino sea largo/rico en experiencias/que arribes a bahías nunca vistas./Ten siempre a Ítaca en la memoria/mas no apresures el viaje». «Paciencia» era también una recomendación que uno de los autores oía a menudo de su madre cuando era niño y se veía metido en situaciones adversas que le provocaban impaciencia. Era una llamada a afrontar la situación adversa de otra manera, moderando el ritmo, parándose. «Estate a lo que estás», nos decía cuando nos veía desatentos, atolondrados. Se requiere mucha paciencia para sentarse a pescar y quedarse allí horas y horas, con la atención puesta en el corcho que oscila en el agua, pero es una experiencia relajante y reforzadora, a la que se añade a veces el refuerzo de los peces pescados ese día.

Pero la pesca es tan sólo una de las muchas prácticas que requieren demora y paciencia y que nos pueden reportar el valor reforzador de la relajación y la calma. Prácticamente cualquier actividad cotidiana, también la más rutinaria, cualquiera de aquellas que en el capítulo 7 formaban parte de mi jardín privado puede ser una fuente de relajación y de calma si la realizo con atención consciente y plena, si no la hago a toda prisa, a tontas y a locas, si estoy a lo que estoy, si *caigo en la cuenta de lo que estoy haciendo y viviendo*, si me demoro en ella y la exploro para vivir lo que me revela. Es una garantía de que la voy a hacer mejor, con menos errores, con más seguridad.

Me levanto de la cama pausadamente, siento el agua de la ducha acariciando mi piel, me visto notando el tacto de la camisa en la mano y el brazo, tomo despacio la taza del desayuno, miro con detenimiento los dibujos del borde mientras la acerco a la boca, siento sin prisas el tacto de la mano con el asa y el contacto del borde con los labios, paladeo con fruición el desayuno, siento su sabor y su olor, dejo sin prisas la taza en el plato mientras noto que la comida desciende por el esófago, me lavo los dientes sintiendo el roce del cepillo en las encías, cierro la puerta del cajón o del armario sin las prisas con que lo hago habitualmente, abro la puerta de la casa sintiendo el tacto del pomo cuando lo agarro y lo dejo, salgo a la calle y siento la caricia de la brisa en la cara, piso despacio notando el contacto de la planta del pie con el suelo, paso despacio las hojas del libro que voy leyendo, notando la

rugosidad del papel, demoro hoy el ritmo del saludo que he dado cientos de veces cuando llego al lugar de trabajo, estrecho la mano sintiendo el contacto al apretar y al soltar, levanto despacio el auricular del teléfono, detengo por unos segundos el ritmo de la conversación que estoy manteniendo y le otorgo a las palabras la entonación y el énfasis apropiados, acaricio con calma al perro o al gato, observo con curiosidad cómo van desapareciendo las arrugas de la camisa a medida que paso la plancha por encima, y así tantas y tantas actividades más, hasta casi el infinito.

Cada día nos regala un alba y una puesta de sol

Comenzábamos este libro con una experiencia de estrés vivida en un atasco de tráfico, una de las múltiples fuentes de estrés que nos presionan, que nos tensan y que nos producen miedo, ansiedad, irritación, ira, inquietud, impaciencia. Algunos días de la vida son aciagos y están llenos de experiencias de este tipo. Cerramos el libro con la certeza de que todos los días de la vida, además de las situaciones de estrés, encierran también numerosas vivencias que son fuente de relajación, de calma, de quietud, que son valiosas por sí mismas y que pueden ser, además, el contrapeso de los pesares y pesadumbres inevitables en la balanza oscilante de las experiencias de estrés. Con absoluta certeza, sabemos que cada día, incluso el más aciago, nos regala indefectiblemente un alba y una puesta de sol. No dejemos escapar la ocasión de vivirlas con atención consciente y plena: son únicas. Y pueden ser únicas muchas otras que darán sentido a la vida cuando el estrés y la ansiedad nos la complican.

Director: Francisco J. Labrador

Edición en formato digital: 2016

© Ernesto López Méndez y Miguel Costa Cabanillas

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A.), 2016

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 15

28027 Madrid

piramide@anaya.es

ISBN ebook: 978-84-368-3572-4

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del Copyright.

Conversión a formato digital: calmagráfica

Los enlaces web incluidos en esta obra se encuentran activos en el momento de su publicación.

www.edicionespiramide.es

Índice

Prólogo	8
Introducción. Atrapados en un atasco	11
1. Como la vida misma	17
Con la mar en calma, la nave no va	17
Presión, carga, tensión	18
Sin estrés, no hay vida	19
«No puedo más»: una carga insoportable	20
Una experiencia de afrontamiento	21
El ABC de la experiencia de estrés: una relación recíproca	22
Un difícil equilibrio entre pesos y contrapesos	24
El libro abierto de los acontecimientos	25
Las cosas que nos pasan: las mil y una fuentes de estrés	27
Una amenaza, un peligro, un daño, o tal vez un reto	27
El peso de los acontecimientos estresantes de cada día	28
Acontecimientos estresantes, cambios vitales, salud y enfermedad	29
Circunstancias excepcionales	30
El estrés laboral	30
Aprender las fobias por imitación	32
Cómo se llega a temer lo que se amó	33
Palabras que estresan	34
Cargas y sobrecargas especiales	35
«Se me junta todo»	35
En el curso del tiempo	36
La incertidumbre: «¡si al menos supiera lo que va a pasar!»	37
Imprevisible e impredecible: «no contaba con esto»	38
«No lo controlo, se me va de las manos»	39
La ambigüedad: «estoy hecho un lío, contigo nunca se sabe»	41
Las fuentes de estrés nos afectan: un torrente de emociones	44
«Confieso que he vivido»: los gozos y las sombras de la vida	44
La era de la ansiedad	45
La ansiedad es testigo de la vida, no su causa	47
2. Un torrente de energía que nos hace vivir y nos puede hacer sufrir	50
Sed de carne y vida	50
La experiencia de estrés es una experiencia somática	51

No somos mente-cuerpo, no estamos escindidos	52
Una puerta abierta al mundo y a la vida	53
Tomar noticia del mundo y del cuerpo	54
Estar alerta y prestar atención	55
Activación y rendimiento	56
La amígdala, el corazón biológico de la experiencia emocional	57
Un torrente de adrenalina que suministra energía	58
Una descarga masiva del SP	59
El impacto del estrés en el funcionamiento digestivo	60
El impacto del estrés en el sistema cardiorrespiratorio	61
Un torrente de hormonas para el consumo energético	64
Estrés y diabetes	64
Estrés, sexo y ciclo menstrual	65
Estrés, dolor y analgesia	65
Estrés, control y objetivos valiosos	66
Estrés y sistema inmunitario	68
3. Exponerse y afrontar: obras son amores	70
Un afrontamiento activo	70
Hacerse cargo, tomar las riendas	70
No es fácil hacerse cargo	75
Huir y evitar: oportunidades y riesgos	77
Apretar por si acaso: la evitación activa	78
Los inconvenientes de la evitación	79
Prepararse para el afrontamiento	80
Guía para identificar las fuentes de estrés	81
Defino lo que tiene valor para mí, lo que da sentido a mi vida	82
Defino dónde quiero llegar	83
De la huida y la evitación a la exposición y la aproximación	84
El poder de las obras para atenuar y extinguir el miedo y la ansiedad	85
El miedo y la ansiedad ya no son una excusa	86
Aferencias y eferencias conjugadas	86
Los procedimientos de exposición y el cambio de conducta	87
La exposición progresiva y las fobias de los niños	88
Sensibilización, relajación y desensibilización: guía práctica	89
La inundación o cómo superar el miedo a las tormentas y a más cosas	93
No es combate, es una aceptación liberadora	94
Desensibilización imaginaria	95
Exposición, imitación y modelado participativo	95

Guía práctica para la exposición a los hábitos nerviosos y a los tics	97
Los resultados del afrontamiento	100
Reorganizar el afrontamiento a partir de los resultados	101
Elegir y decidir	102
4. Si la vida nos da limones, hagamos limonada	104
«Es espantoso, no quiero ni pensarlo»: evitar para no sufrir	104
«Quiero emborrachar mi corazón»: beber para olvidar	105
«Quítate eso de la cabeza, haz por olvidar»	106
El alivio de la evitación	106
«Me paso el día luchando»: un combate agotador	107
¡Aguda espina dorada, quién te pudiera sentir!	107
Un vano intento	108
Exponerse y aceptar	110
Como en un espejo	110
Raíces históricas: me estoy sintiendo vivir cuando me duele	111
Puede ser difícil exponerse y aceptar	112
Ama tu alegría y ama tu tristeza	113
Guía práctica para exponerse y aceptar	116
Guía práctica para la exposición a las sensaciones corporales	119
«Me va a dar algo»: las sensaciones en las crisis de ansiedad	121
En cualquier momento, en cualquier lugar, y de manera perseverante	122
Exponerse y aceptar para seguir adelante	123
Una nueva y más amplia perspectiva y una sensación de dominio y de triunfo	123
Ir hacia donde nos importa	124
5. El poder de las palabras y sus verdades y mentiras	127
Palabras que evocan la realidad o la encubren	127
La función sustitutiva y mediadora de las palabras	128
Palabras que anticipan amenazas y peligros	128
Palabras que me digo a mí mismo	129
El retablo de Maese Pedro y la literalidad de las palabras	132
Cuestionar la literalidad de las palabras: las palabras no son las cosas	132
Autoexigencias que angustian: el lado oscuro de la perfección	135
Las anticipaciones ansiosas: «¿y si no me deja el martillo?»	137
Monólogos cargados de preocupaciones y de incertidumbre	140
Obsesionados: no me lo puedo quitar por más que lo intento	144
Pero lo nuestro es pasar	147
Van y vienen y van pasando mientras hacemos el camino	147

El álbum de fotos: ése soy yo	149
Con los pies en la tierra: el compromiso con la experiencia	152
Confrontar los dichos con los hechos	153
6. Comunicarse para afrontar el estrés	158
La comunicación como fuente de vida y como fuente de estrés	159
Afrontar con la comunicación el estrés en la comunicación	160
Patrimonios de la humanidad únicos y exclusivos	160
Selectivamente permeables: no se puede entrar sin permiso	163
Quien siembra vientos recoge tempestades	163
Interdependencia, reciprocidad y coerción	165
Cuando me comunico contigo, te defino	165
Cuando me comunico contigo, soy un modelo de conducta	166
Afrontar el estrés tendiendo puentes	167
El precioso regalo del tiempo de escucha	167
Comunicar empatía: la libertad de sentir y de decir lo que se siente	169
Comunicar cuánto compartimos	171
Comunicarse con seguridad y firmeza	173
De la sumisión a la agresión	174
«Sé lo que quiero»: una guía para afirmarme a mí mismo	175
El Manifiesto de mis derechos asertivos	176
En primera persona, con mensajes yo	179
Convertir las protestas en peticiones	182
«No puedo, no quiero, no me interesa»: guía práctica para decir NO	184
Comunicar una crítica	185
Afrontar las críticas que me hacen	188
Afrontar el enfado, la ira y la hostilidad	192
El apoyo y la ayuda mutua	196
«Contigo sí me atrevo»: el valor amortiguador del apoyo	196
Cuidar y regar las relaciones	197
Nunca estaré solo frente al estrés, siempre estaré a mi lado	200
7. Rediseñar el ambiente, rediseñar la vida	202
Rediseñar el ambiente para afrontar la adversidad	203
Eliminar, reducir y modular las fuentes de estrés	203
Abandonar el escenario	204
Buscar información para reducir la incertidumbre	204
«No pasa nada»: negar la fuente de estrés	204
Rediseñar el hogar	205
Rediseñar la organización y los escenarios de trabajo	206

Reorientar la atención y poner filtros	207
Organizar la agenda, las tareas y los tiempos	208
Los días tienen sólo veinticuatro horas: guía práctica para planificar y dar sentido	209
Pausas para poner a punto las herramientas	211
Delegar	211
Aceptar que no soy perfecto	212
Un estilo de vida nuevo	213
Actividad física	213
Dieta sana y equilibrada	214
Tabaco, sustancias estimulantes y alcohol	214
Elogio del cansancio: un cansancio despierto	215
Entrar en el jardín y buscarse un amante	215
Amante de mí mismo	217
Beber en las fuentes del buen humor	218
Reír y sonreír	220
Un sueño reparador	223
Las cosas que nos quitan el sueño	223
Guía práctica para dormir bien	224
¿Tan sencillo como tomarse una pastilla?	229
La ansiedad convertida en culpable	229
Sedación y relajación	229
Dependencia y tolerancia	230
Preservar la capacidad de afrontamiento	231
8. Respirar hondo, relajarse y dejarse estar	232
Respirar hondo como el vaivén de las olas del mar	233
Respiración torácica y respiración abdominal	233
Guía práctica para la respiración abdominal	234
La relajación como liberación	235
Entre la tensión y la distensión: una experiencia de autoconocimiento	236
Una experiencia de aceptación, validación y autoestima	237
El entrenamiento en relajación	237
Beneficios del entrenamiento en relajación	238
Condiciones preparatorias para los ejercicios de entrenamiento	239
Guía práctica para la relajación muscular progresiva	241
Relajación por evocación	245
Relajación diferencial	246
Dejarse estar con las cosas del mundo	247

Mirar con asombro, ver el olor de las cosas y dejarse estremecer	248
Quédate ahí y estate a lo que estás	249
Cada día nos regala un alba y una puesta de sol	251
Créditos	252