

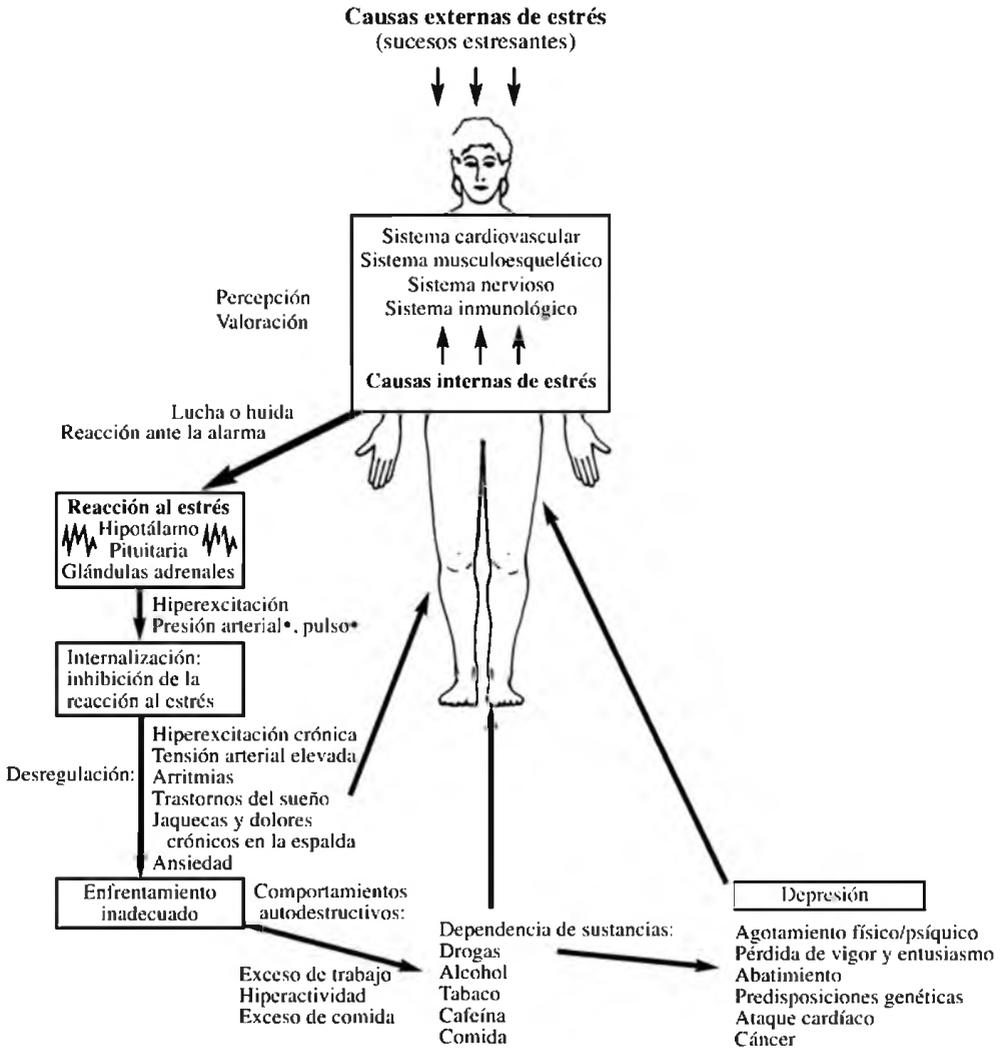
19. ATASCADOS EN LA REACTIVIDAD AL ESTRÉS

En realidad, los seres humanos somos extraordinariamente resistentes al estrés. De una manera u otra, siempre nos las arreglamos para perseverar, sobrevivir y tener nuestros momentos de placer, paz y satisfacción. Tenemos una gran capacidad para resistir y resolver los problemas. Aguantamos ayudándonos de la oración y las creencias religiosas, implicándonos en diversas causas y buscando diversiones que alimenten nuestra necesidad de alegría y pertenencia y de salirnos fuera de nosotros mismos. Aguantamos y nos mantenemos a flote compartiendo amor y recibiendo alientos y apoyo por parte de la familia y las amistades.

Sin embargo, al mismo tiempo, nuestro equilibrio psicofisiológico, por estable que sea, puede ser empujado a los límites de la desregulación y el desorden si se ve gravado más allá de sus límites de respuesta y de adaptación. La salud puede ser socavada por toda una vida de pautas inculcadas de comportamiento que potencian y exacerbaban las presiones vitales a que nos enfrentamos de manera continua. En último lugar, nuestras reacciones automáticas a los acontecimientos estresantes determinan en gran medida cuánto estrés experimentamos. Las reacciones automáticas, desencadenadas por nuestra falta de conciencia de ellas, suelen, por lo general, potenciar y exacerbaban el estrés, haciendo que los que hubiesen podido quedarse en problemas menores se conviertan en algo peor. Nos impiden ver con claridad, resolver los problemas con creatividad, expresar nuestras emociones con efectividad cuando más necesitamos entrar en comunicación con los demás y, en última instancia, no nos dejan alcanzar la paz mental, antes bien al contrario, cada vez que reaccionamos, estresamos todavía más nuestro equilibrio intrínseco. Toda una vida de reactividad sin darnos cuenta de ella es más que probable que aumente de forma significativa nuestro riesgo de sufrir depresiones o enfermedades.

FIGURA 9

Ciclo de reacción al estrés



Consideremos por un momento que somos la persona dibujada en la figura 9. Los sucesos estresantes externos (las flechitas que hay encima de la silueta), que conforman la totalidad de las fuerzas –biológicas, físicas, sociales, económicas y políticas– referidas a nosotros y que generan cambios en nuestros cuerpos, vidas y posición social, nos marcan desde el exterior.

Desde el interior, nuestra mente no sólo cambia en respuesta a nuestras percepciones de estas fuerzas externas, sino que también genera sus propias energías reactivas, llegando a producir otro conjunto completo de presiones y demandas en el organismo. En la figura 9, reciben el nombre de «Causas internas de estrés» (las flechitas en el interior del recuadro). Como ya hemos visto, hasta nuestros pensamientos y sensaciones pueden actuar como importantes factores estresantes si gravan o superan nuestra capacidad de responder con eficacia. Ello es así incluso si el pensamiento o el sentimiento no se corresponden con la “realidad”, como, por ejemplo, cuando el mero pensamiento de que sufrimos una enfermedad fatal puede convertirse en causa de importante estrés y llegar a incapacitarnos a pesar de que no estemos enfermos.

Algunos sucesos estresantes son sumamente predecibles, como los impuestos; otros lo son menos, como los accidentes y otras cosas que ocurren inesperadamente y con las que tenemos que vérnoslas. En la figura 9, las flechas representan todos los factores estresantes internos y externos, agudos y crónicos, como se sienten en *cualquier momento*. La figura de la persona representa todos los aspectos de nuestro ser; la totalidad de nuestro organismo; nuestro cuerpo y nuestra mente. Ello incluye todos los sistemas de nuestros órganos, de los que sólo unos cuantos son nombrados, como los sistemas cardiovascular, musculoesquelético, nervioso, inmunológico, digestivo, además de nuestras características psicológicas, como nuestras percepciones, creencias, pensamientos y sensaciones.

Cuando en algún momento nos sentimos estresados hasta el punto de que nuestra mente identifica una amenaza a nuestro ser, ya sea a nuestro bienestar físico o a nuestro sentido del yo, por lo general solemos reaccionar de una forma determinada. Si se trata de una amenaza pasajera o resulta ser neutra, cuando, en el momento siguiente, la volvemos a valorar, o bien no se producirá reacción alguna, o bien nuestra reacción será mínima. Sin embargo, si el acontecimiento estresante lleva, en nuestra opinión, una elevada carga emocional, o si consideramos que constituye una amenaza, pasaremos a algún tipo automático de *reacción ante la alarma*.

La reacción ante la alarma constituye la forma que tiene nuestro cuerpo de prepararse para la acción defensiva o agresiva. Puede servirnos en casos de situaciones amenazadoras para protegernos y para mantener o recu-

perar el control. Nuestros sistemas nerviosos están “cableados” para actuar así bajo determinadas circunstancias. La reacción de alarma nos hace posible convocar toda la fuerza de los recursos internos con que contamos para las ocasiones en que nuestra vida se ve amenazada.

Walter B. Cannon, el gran fisiólogo americano que trabajó en la Escuela Médica de Harvard en la primera parte del siglo xx y que fue quien acuñó el término *homeostasis* para designar el equilibrio interno de nuestra fisiología, sometió a estudio la fisiología de esta reacción ante la alarma en diferentes sistemas experimentales. En uno de ellos, estudió el proceso por el que pasa un gato ante un perro que ladra. Cannon denominó la reacción del gato *reacción de huir o luchar*, porque las alteraciones psicológicas por las que atravesaba el animal amenazado eran las que movilizan el cuerpo para aprestarse a la lucha o emprender la huida.

Las personas tenemos la misma reacción fisiológica que los animales. Cuando nos sentimos amenazados, la reacción de huir o luchar se nos presenta casi de manera instantánea, teniendo como resultado un estado de *hiperexcitación* fisiológica y psicológica que se caracteriza por una gran tensión muscular e intensas emociones que pueden variar entre el terror, el miedo o la intranquilidad y la rabia y la ira. La reacción de huir o luchar entraña una rapidísima ráfaga de disparos del sistema nervioso y la liberación de hormonas del estrés, de las que la más conocida es la *epinefrina (adrenalina)*, que son descargadas como respuesta a una intensa amenaza inmediata, lo que conduce a un realce de las impresiones sensoriales, a fin de que podamos absorber toda la información de importancia que nos sea posible en la menor cantidad de tiempo: las pupilas de los ojos se dilatan para dejar entrar más luz, y el vello del cuerpo se eriza para que seamos más sensibles a las vibraciones. Nos ponemos en estado de alerta y atención. La actividad cardíaca se incrementa, aumentando así la velocidad del pulso y la fuerza de las contracciones del músculo del corazón (y, por tanto, de la presión arterial) para enviar más sangre y, en consecuencia, más energía a los grandes músculos de brazos y piernas, con los que tendríamos que actuar si nos viésemos obligados a huir o a combatir.

Al mismo tiempo, el flujo de sangre dirigido al sistema digestivo se cierra, al igual que lo hace la propia digestión. Después de todo, si estamos a punto de ser devorados por un tigre, no vale la pena que nuestro estómago siga digiriendo comida, ya que ésta será digerida en el estómago del tigre si nos coge. Tanto el hecho de luchar como el de huir requieren que nuestros músculos reciban toda la sangre posible. Podemos llegar a sentir esta desviación de nuestro flujo sanguíneo en momentos de estrés como un cosquilleo en el estómago.

Todas estas alteraciones en nuestro cuerpo y en nuestras emociones se producen a causa de la activación de una parte de lo que denominamos *sistema nervioso autónomo* (SNA). El SNA es la parte de nuestro sistema nervioso que regula estados interiores del cuerpo como el pulso, la presión arterial y el proceso digestivo. La parte del SNA que se ve estimulada en la reacción de huir o luchar recibe el nombre de *sistema simpático*, y su función es la de acelerar las cosas. La otra parte, conocida como *sistema parasimpático*, actúa de freno, y su función es la de calmar y ralentizar las reacciones.

El *hipotálamo* regula la actividad de ambas partes. Se trata del interruptor que controla el mando del SNA y consiste en una glándula que forma parte de lo que recibe el nombre de *sistema límbico*, que es una zona situada en las profundidades del cerebro, del que podría decirse que es como "el asiento de nuestras emociones", y que, a través del hipotálamo, tiene conexiones no sólo con el SNA, sino también con el sistema endocrino y el musculoesquelético. Estas vías interconectadas permiten que nuestras emociones y nuestros sistemas orgánicos respondan a los acontecimientos externos de una forma coordinada e integrada.

El sistema límbico es responsable, entre otras cosas, de la regulación de los estados internos del cuerpo y de las emociones e impulsos, y constituye uno de los centros más importantes de los mecanismos reguladores biológicos. Cuando acciona el sistema nervioso simpático mediante la estimulación de zonas concretas del hipotálamo, el resultado es una enorme descarga de señales nerviosas que influyen en el funcionamiento de todos los sistemas orgánicos del cuerpo. Lo consigue de dos formas. Una de ellas consiste en conexiones directas y físicas de neuronas (células nerviosas) a todos los órganos internos; la otra, en secreciones de hormonas y neuropéptidos en el flujo sanguíneo. Algunas hormonas son secretadas por glándulas; otras, por células, y son las que reciben el nombre de neuropéptidos, y otras, por glándulas y por células. Esas hormonas y esos neuropéptidos son mensajeros químicos que se trasladan por todos los rincones del cuerpo para transmitir información y desencadenar respuestas específicas de diferentes grupos y tejidos celulares. Al alcanzar sus objetivos, se unen a unas moléculas receptoras concretas y transmiten su mensaje. Podríamos decir de ellos que son llaves químicas que encienden o apagan determinados interruptores de control en el cuerpo. Ello puede deberse a que todos nuestros sentimientos y emociones dependan de la secreción de determinadas neuronas neuropéptidas bajo diferentes condiciones.

Algunas de esas hormonas mensajeras son liberadas como parte de la reacción de huir o luchar. Por ejemplo, la epinefrina y la norepinefrina

son liberadas en la corriente sanguínea por la *médula adrenal* (parte de las glándulas adrenales situadas en la zona superior de los riñones), cuando las glándulas adrenales se ven estimuladas, a través de las vías del nervio simpático, por señales del hipotálamo. Esas hormonas nos proporcionan el "aflujo" y la sensación de más fuerza en casos de emergencia que, en la figura 9, hemos etiquetado como "Reacción al estrés". Además, la glándula pituitaria del cerebro se ve también estimulada cuando estamos estresados. Desencadena la liberación de otras hormonas (algunas procedentes de una zona de las glándulas adrenales denominada *corteza adrenal*) que también forman parte de la reacción al estrés.

La historia de Arnold Lemerand sirve de ilustración al extraordinario poder que puede encerrar la reacción al estrés. Un recorte de prensa del *Boston Globe*, del 1 de noviembre de 1980, decía lo siguiente:

Arnold Lemerand, de Southgate, Michigan, de cincuenta y seis años, sufrió un ataque al corazón hace seis años. Como resultado de ello, evita levantar objetos pesados. Sin embargo, esta semana, cuando Philip Toth, de cinco años, se vio atrapado bajo un tubo de hierro colado que había cerca de un campo de juegos, Lemerand levantó con toda facilidad el tubo y salvó la vida al niño. Mientras lo levantaba, Lemerand pensó que debería pesar unos 150 o 200 kilos. La verdad es que pesaba 900 kilos, casi una tonelada. Posteriormente, Lemerand, sus hijos adultos, periodistas y policías intentaron levantar el tubo y no lo consiguieron.

Esta anécdota ilustra el poder de las reacciones de huir o luchar y del flujo de energía que proporcionan en situaciones amenazadoras para la vida. También demuestra que, en caso de emergencia, no podemos detenernos a pensar. Si el señor Lemerand se hubiera puesto a pensar cuánto pesaba el tubo antes de proceder a levantarlo o sobre su condición coronaria, con toda probabilidad hubiese sido incapaz de hacer lo que hizo. Sin embargo, la necesidad de acción frente a una situación en que peligraba una vida desencadenó un estado inmediato de hiperexcitación en el que su capacidad de pensar se detuvo por un momento para ser sustituida por pura acción, aunque, cuando la amenaza pasó, fue incapaz de repetir la misma hazaña incluso con la ayuda de muchos otros.

Es evidente que la reacción de huir o luchar aumenta las posibilidades de supervivencia de cualquier animal en un entorno peligroso e impredecible. Lo mismo ocurre con nosotros. La reacción de huida o lucha nos ayu-

da a sobrevivir cuando nos encontramos en situaciones en las que la vida se ve amenazada, de modo que no está nada mal que contemos con esta capacidad vital. Lo malo es no poder controlarla o utilizarla de forma constructiva, y que sea ella la que comience a controlarnos a nosotros.

La reacción de huir o luchar puede dispararse en los animales cuando se encuentran con miembros de otras especies. También entra en juego cuando los animales defienden su posición social en su misma especie y cuando desafían el poder de otro animal de su mismo grupo. Cuando la posición de un animal es desafiada, se dispara la reacción de huida o lucha, y los dos animales involucrados combaten hasta que uno se rinde o huye. Una vez que un animal se rinde a otro, “conoce su puesto” y no continúa teniendo la misma reacción cada vez que se ve retado. Se rinde inmediatamente.

Las personas contamos con muchas más opciones en situaciones de estrés o conflicto social, aunque con frecuencia nos veamos atascados en las mismas pautas de rendición, huida o lucha. Nuestras reacciones en situaciones sociales no son siempre muy diferentes de las de los animales, aunque raras veces los animales de una misma especie lleguen a matarse, como hacemos los humanos.

Gran parte de nuestro estrés proviene de amenazas, bien reales, bien imaginarias, a nuestra condición social, aunque *la reacción de huir o luchar nos sobrevenga incluso cuando no nos enfrentamos a ninguna situación que amenace nuestra vida. Basta con que nos sintamos amenazados.*

Al repercutir en nosotros tan rápida y automáticamente, la reacción de huida o lucha nos crea con frecuencia problemas en el campo social, en vez de proporcionarnos más energías para resolver los problemas. Cualquier cosa que amenace nuestro sentido del bienestar puede hasta cierto punto desencadenarla. Si nuestra condición social o nuestro ego o nuestras bien arraigadas creencias o nuestro deseo de controlar las cosas o de tenerlas de determinada forma (“mi” forma, por ejemplo) se ven amenazados, lo que sucede es que el sistema nervioso simpático se desmadeja, y cuando esto ocurre, podemos vernos catapultados a un estado de hiperexcitación o de huida o lucha, lo queramos o no.

Por desgracia, la hiperexcitación puede convertirse en un modo permanente de vida. Muchos de nuestros pacientes dicen sentirse “siempre” tensos y nerviosos. Sufren tensión crónica muscular, por lo general en los hombros, rostro, frente, mandíbula y manos, aunque cada uno suele almacenar la tensión muscular en una zona concreta de su cuerpo. En los estados de hi-

perexcitación crónica es frecuente que también aumente el ritmo cardíaco. Podemos sentir temblores internos, cosquilleos en el estómago, palpitaciones, taquicardias y tener siempre sudorosas las manos. La necesidad de huir puede sobrevenir con frecuencia, al igual que las explosiones de ira o el impulso irresistible a involucrarnos todo el tiempo en peleas y discusiones.

También es verdad que todo lo anterior está constituido por respuestas corrientes a situaciones estresantes, no precisamente amenazadoras para la vida. Nos llegan porque el cuerpo y la mente reaccionan de forma automática a las amenazas o peligros percibidos. Dado que la capacidad de desencadenar reacciones de huida o lucha forma parte de la naturaleza humana, aunque no nos solamos tropezar con tigres en nuestra vida normal, y puesto que es muy posible que llegue a producirnos importantes consecuencias nocivas para la salud tanto psicológica como social y físicamente, es de suma importancia que tengamos conciencia de esta tendencia interior y de lo fácil que es que se desboque si tenemos la esperanza de revocar la pauta de toda una vida de reactividad automática al estrés. Como veremos más adelante, la *conciencia* es el elemento clave para aprender a liberarnos de nuestras reacciones al estrés en aquellos momentos en que nuestro primer impulso es el de sentirnos amenazados y huir o adoptar algún otro tipo de acción evasiva o de lucha.

Entonces, ¿qué *hacer* en todas esas situaciones en que la reacción de huida o lucha comienza a despertarse en nuestro interior, pero no nos sentimos capaces de huir ni de luchar porque ambas salidas son inaceptables desde un prisma social y porque, aparte de eso, nos damos cuenta de que ninguna de las dos opciones resolverá nuestros problemas? Todavía nos sentimos amenazados, heridos, temerosos, furiosos y resentidos. Todavía nuestras hormonas del estrés y nuestros neurotransmisores están preparándonos para huir o para luchar. Nuestra presión arterial sube, nuestro corazón late desbocado, nuestros músculos están en tensión y nuestro estómago está revuelto.

Una de las formas más corrientes de enfrentarnos a esa reacción en situaciones sociales es la de eliminar esos sentimientos lo mejor que podamos. Ocultarlos tras un muro. Pretender que no nos encontramos en absoluto excitados. Disimulamos ocultando nuestros sentimientos a los demás y, a veces, incluso a nosotros mismos. Para hacerlo, colocamos la excitación en el único sitio que se nos ocurre: en lo más profundo de nuestro interior. La internalizamos. Inhibimos los signos externos de la reacción al estrés y seguimos como si tal cosa, guardándolo todo adentro.

Lo bueno de huir o luchar es que, al menos, son actividades que nos agotan de tal modo que, en último caso y una vez afrontada la situación estresante, podemos descansar. La presión arterial y las pulsaciones vuelven a ser normales, la corriente sanguínea se reajusta, los músculos se relajan y vamos pasando a un estado de restauración y de recuperación.

Al internalizar la reacción al estrés, no logramos la resolución que nos aporta la huida o la lucha. No llegamos al límite y no obtenemos posteriormente la restauración ni la recuperación, sino que, bien al contrario, seguimos sintiéndonos excitados en lo más profundo de nosotros; las hormonas del estrés continúan haciendo estragos en nuestro cuerpo y nuestras ideas y sentimientos son presos de una gran agitación.

Cada día nos encontramos con gran cantidad de situaciones diferentes, muchas de las cuales gravan en mayor o menor grado nuestros recursos. Si cada vez que nos topamos con algún tipo de catástrofe total, nuestra respuesta automática es una minireacción —o no tan mini— de huida o lucha y, si la mayoría de las veces, inhibimos su expresión externa y sólo absorbemos su energía, al final del día nos sentiremos muy tensos. Si lo dicho se convierte en un sistema de vida y no contamos con ninguna manera sana de liberar la tensión acumulada, lo más probable es que, al cabo de varias semanas, meses y años, vayamos deslizándonos hacia un estado perpetuo de hiperexcitación crónica que rarísimas veces logremos romper y del que incluso lleguemos a pensar que es “normal”.

Existen cada vez más pruebas de que la estimulación crónica del sistema nervioso simpático puede llevarnos a largo plazo a un desarreglo psicológico que puede causar problemas, como aumento de la tensión arterial, arritmias del corazón, enfermedades digestivas, jaquecas crónicas, dolores lumbares e insomnio, además de angustia psicológica bajo la forma de ansiedad crónica. Por descontado que cualquiera de estos problemas crea todavía más estrés. Todos se convierten en factores estresantes adicionales que se alimentan de nosotros y que multiplican nuestros problemas. Así se muestra en la figura 9 mediante la flecha que, partiendo de los problemas mencionados, apunta hacia la silueta.

A diario vemos en la clínica antiestrés los resultados de esta forma de vivir. La gente nos llega cuando ya está harta, cuando se encuentra muy desesperada, cuando decide que tiene que existir una mejor forma de vivir y de manejar sus problemas. En la primera clase, pedimos que cuenten cómo se encuentran cuando se sienten relajados. Muchos dicen: «Ya no me acuerdo, ¡hace tanto tiempo!», o «Creo que nunca me he sentido relajado». Reconocen inmediatamente el síndrome de la hiperexcitación que aparece en la figura 9, y son muchos los que dicen: «¡Ése soy yo!».

Todos empleamos diferentes tipos de estrategias para enfrentarnos a las presiones de la vida y mantener el equilibrio ante ellas. Muchas personas se manejan muy bien aun viviendo circunstancias personales extremadamente penosas y han creado sus propias estrategias para ello. Saben cuándo detenerse y pedir tiempo, tienen aficiones y otros tipos de intereses para distraer sus mentes, se dan consejo a sí mismas y se recuerdan que tienen que contemplar las cosas de distinta forma y no perder el sentido de la proporción. Las personas que hacen todo esto suelen ser resistentes al estrés.

Existe, no obstante, mucha gente que se enfrenta al estrés de formas que, de hecho, son autodestructivas. Esos intentos de control reciben el nombre de “Enfrentamientos inadecuados” en la figura 9 porque, aunque contribuyen a que podamos tolerar el estrés y nos proporcionan cierta sensación de control, a la larga acaban agravando el estrés que experimentamos. En este contexto, el término “inadecuado” significa insano y causante de más estrés.

La negación es una de las formas más comunes de enfrentarse de forma inadecuada a los problemas. «¿Tenso yo? Yo no estoy tenso», dice el que niega mientras su lenguaje corporal irradia tensión muscular y emociones sin resolver. A mucha gente le cuesta bastante tiempo admitir que carga con una armadura, o que se siente herida y furiosa. Es difícil liberar tensiones si ni siquiera admitimos que están ahí. Y si se nos rebate nuestra negativa, pueden salir a la superficie fortísimas emociones susceptibles de adoptar diferentes formas, entre las que se incluyen la ira y el resentimiento, signos de que nos resistimos a mirar lo que sucede dentro de nosotros mismos.

Sin embargo, esa negativa no tiene por qué ser una forma inadecuada de enfrentarse a los problemas. A veces es hasta una buena manera de vérnoslas de forma temporal con problemas de escasa importancia hasta que ya no podamos negarlos más, momento en que tenemos que hacer alguna cosa para resolverlos. Hay veces en que la negativa, tristemente, es lo único que una persona cree poder hacer en situaciones realmente dañinas, como en el caso del niño que ha sido víctima de abusos e, incluso, de amenazas de muerte para que guarde silencio. Algunos de los pacientes que tenemos y que han padecido este tipo de tratos siendo niños carecían de otras opciones cuando eran jóvenes, en especial si quien les atormentaba era un progenitor o alguien a quien se suponía debían querer, como con frecuencia ocurría. Éste fue el caso de Mary, de cuyo dilema tratamos en el capítulo 5. La negación le permitía mantener su salud mental en un mundo de locura. Sin embargo, antes o después, la negación deja de funcionar y tenemos que hacer alguna otra cosa. Además, al final, aunque en aquel momento fuese lo único que podíamos hacer, solemos pagar muy caro el negar lo ocurrido durante tanto tiempo.

Aparte de la negación, existen muchas otras formas poco saludables con las que intentamos controlar el estrés. Son poco saludables precisamente porque, de una u otra manera, evitan la percepción de los problemas reales y el enfrentamiento a éstos. La adicción al trabajo constituye un ejemplo clásico. Si, por ejemplo, nos sentimos estresados e insatisfechos con nuestra vida familiar, podemos utilizar el trabajo como maravillosa excusa para no estar nunca en casa. Si nuestro trabajo nos proporciona placer y obtenemos una realimentación positiva por parte de nuestros colegas, sentimos que controlamos nuestra vida cuando estamos en él, tenemos poder y posición y nos creemos tan productivos como creativos, es fácil que nos sumerjamos en el trabajo, que puede ser tan tóxico y adictivo como el alcohol y que nos proporciona una coartada social aceptable para que no mostremos nuestra disponibilidad hacia la familia, ya que siempre hay más trabajo del que podemos hacer. Hay personas que se ahogan en su trabajo. Muchas lo hacen inconscientemente y con las mejores intenciones del mundo, porque, en el fondo, se sienten reacias a enfrentarse a otras facetas de su vida y a la necesidad de mantener un equilibrio saludable.

Llenar nuestro tiempo de *ocupaciones* es otra de las formas autodestructivas del comportamiento de la evitación. En lugar de enfrentarnos a nuestros problemas, podemos ir corriendo y dando vueltas como locos haciendo cosas buenas hasta que nuestra vida se ve desbordada por compromisos y obligaciones y no podemos encontrar tiempo para nosotros mismos. Como estamos siempre corriendo de un lado a otro, es fácil que no nos demos ni cuenta de lo que hacemos. Este tipo de hiperactividad funciona a veces como un intento de seguir manteniendo la sensación de control cuando éste se nos escapa.

También nos encanta, cuando nos sentimos estresados o incómodos, buscar alguna ayuda externa que nos procure bienestar de forma rápida. Una de las maneras más comunes de enfrentar el estrés es el uso de *sustancias químicas* para cambiar nuestro estado mente-cuerpo cuando no nos gusta lo que sentimos o, simplemente, para convertir nuestros momentos en “más interesantes”. Para enfrentarnos al estrés y a la angustia de nuestras vidas, hacemos uso del alcohol, la nicotina, la cafeína, el azúcar y todo tipo de drogas. Por lo general, el impulso para que vayamos en esa dirección procede del fuerte deseo de sentirnos diferentes en los momentos bajos. Y momentos bajos los tenemos a montones. El grado de dependencia química de nuestra cultura constituye un testimonio dramático de los dolores de cada uno de nosotros y de nuestra necesidad de experimentar momentos de paz interior.

Son muchas las personas que no se creen capaces de terminar el día —o ni siquiera la mañana— sin tomarse una taza de café. O dos, o tres. El hecho de tomarse una taza de café se convierte en una forma de cuidarse uno mismo, una manera de detenerlo todo, de conectar con otros o con uno mismo. Hay gente que utiliza los cafés para prepararse a fin de hacer frente a las exigencias del día. Otros usan el tabaco de idéntica manera. Los cigarrillos se suelen utilizar por lo común, aunque de manera inconsciente, en momentos de estrés y ansiedad. Encendemos un cigarrillo, damos una profunda calada, el mundo se detiene por un instante y se produce una sensación momentánea de satisfacción y relajamiento y... seguimos. Hasta el siguiente momento de estrés. El alcohol es otro medio químico de enfrentarnos al estrés y al dolor emocional. El alcohol ofrece los elementos adicionales de relajación muscular y nos ofrece una vía de escape de nuestros problemas. Con unas copitas dentro, la vida parece más soportable. Mucha gente sólo siente optimismo, confianza en sí misma y esperanzas cuando ha bebido. Es más que probable que la gente con quien bebemos nos proporcione bienestar emocional y social y nos refuerce en la idea de que la bebida puede ayudarnos a mantener ese control.

La *comida* puede ser utilizada también para enfrentarnos al estrés y a la incomodidad emocional de la misma forma, como si también fuera una droga. Mucha gente come siempre que se siente angustiada y deprimida. La comida se convierte en una muleta que nos ayuda a atravesar momentos incómodos y también puede ser una forma de premiarnos tras realizar algún esfuerzo. Si tenemos en nuestro interior una sensación de vacío, intentaremos llenarlo, y el comer es una forma fácil de hacerlo. El hecho de que en realidad no haga que nos sintamos mejor no impide que sigamos utilizando la comida de esta forma. El empleo de la comida como tranquilizante puede convertirse en una adicción muy difícil de superar, incluso cuando nos demos cuenta de que la sufrimos, a menos que contemos con la ayuda necesaria y una fuerte voluntad de resolver el problema.

La gente se ha acostumbrado también a tomar *medicamentos* para regular sus niveles de bienestar psicológico. Los tranquilizantes son los medicamentos más recetados en Estados Unidos, y las mujeres, sus más frecuentes consumidoras. El mensaje es el siguiente: si no se siente del todo bien, si tiene problemas para dormir, si está nervioso, si se pasa el día gritando a los niños, o reacciona con demasiada emotividad ante los pequeños problemas de casa o del trabajo, “tómese una de éstas” para quitar hierro a las cosas, para volver a convertirse en su antiguo yo y para mantenerlo todo controlado. El empleo de medicamentos como primera medida para regular las reacciones de ansiedad y los síntomas del estrés está sumamente ex-

tendido en medicina. Los medicamentos convienen y sirven. ¿Por qué no utilizarlos? ¿Por qué no proporcionar a alguien una manera eficaz y conveniente de mantener el control?

En su mayor parte, este punto de vista no se cuestiona en absoluto en medicina. Constituye un marco tácito en el que se lleva a cabo el trabajo diario en este campo. Se bombardea a los médicos con anuncios de medicamentos en sus revistas profesionales y a través de los representantes de laboratorios, que siempre se presentan cargados de muestras gratuitas de las últimas medicinas novedosas para que los médicos las prueben con sus pacientes, y también de blocs de notas, tazones, calendarios o bolígrafos, todos ellos cubiertos por nombres de medicamentos. Las empresas farmacéuticas se aseguran de que la medicina se practique en medio de un mar de mensajes sobre medicamentos que sean bien visibles.

En sí mismos, los medicamentos no tienen nada de malo. De hecho, como todos sabemos, representan un importante papel en la medicina. No obstante, el clima que se crea mediante anuncios agresivos y tácticas de venta puede suponer intensas influencias subconscientes en los médicos, quienes acaban pensando, en primer lugar, *qué* medicamento deberían recetar, en vez de *si* deberían recetar algún medicamento o no como primera medida de tratamiento en determinados casos.

Como es natural, esta actitud hacia los medicamentos afecta a toda la sociedad, no sólo a los médicos. Somos consumidores de medicamentos. Los pacientes suelen dirigirse a sus médicos con la *esperanza* de que éstos “les den algo” para solucionar su problema. Si no se van con una receta en la mano, pueden llegar a sentir que el médico no intenta ayudarles. Los productos de venta libre, como los analgésicos, los medicamentos para curar resfriados y para acelerar o ralentizar el movimiento a través del colon constituyen una industria de muchos miles de millones de dólares sólo en Estados Unidos. Estamos inundados de mensajes que nos dicen que, si nuestro cuerpo o nuestra mente no se sienten como nos gustaría, tenemos que tomar “X”, con lo que las cosas volverán a su estado “normal” y volveremos a recuperar el control.

¿Quién podría resistirse? ¿Por qué alguien va a tener que pasar por la incomodidad de un dolor de cabeza cuando puede tomarse una aspirina o un Tylenol? El hecho de que tomemos medicamentos en numerosas ocasiones nada más que para eliminar determinados síntomas suele pasar inadvertido. Los utilizamos para evitar tener que prestar atención al dolor de cabeza o al resfriado en vez de preguntarnos si existe una causa o no más profunda, más allá de nuestros síntomas y molestias inmediatos, de la que pueda valer la pena ocuparnos.

Dada esta tendencia nuestra a tomar medicamentos, no tiene nada de extraño que en nuestro país el uso de drogas ilegales esté tan extendido. El impulso principal entre los consumidores de esta clase de sustancias es, en última instancia, el mismo; es decir, si no nos gustan las cosas como son, ¡tomemos algo que nos haga sentir mejor! Cuando la gente se siente alejada de las instituciones y normas sociales dominantes, lo más probable es que explore maneras de liberarse de esos sentimientos de alejamiento mediante los medios más cómodos y de resultado más inmediato que haya disponibles. Las drogas son cómodas y tienen efectos inmediatos. La utilización de drogas ilegales se produce en la actualidad en todos los estratos de la sociedad; así, el consumo de alcohol y de determinadas drogas están muy extendidos entre los adolescentes, mientras que la gente con poder adquisitivo toma las llamadas drogas recreativas, como la cocaína, y en los barrios marginales tienen más éxito el *crack* y la heroína.

Muchas de las formas en que la gente utiliza sustancias químicas, tanto legales como ilegales, para obtener una sensación de control, paz mental, relajación y bienestar interior son, básicamente, ejemplos de intentos de enfrentamiento inadecuados, y son particularmente insanos cuando se convierten en habituales y en el único o principal medio que utilizamos para controlar nuestras reacciones al estrés. Son inadecuados porque, a la larga, incrementan el estrés aunque proporcionen algún alivio a corto plazo. No nos ayudan a adaptarnos con eficacia a los sucesos estresantes con que nos enfrentamos diariamente ni al mundo tal cual es.

El hecho de que, en última instancia, se añadan al estrés y a las presiones que sufrimos aparece señalado en la figura 9 por la flecha que, partiendo de la dependencia de sustancias, apunta a la silueta. La dependencia de sustancias químicas distorsiona la percepción, oscureciendo nuestra capacidad de ver con claridad y socavando nuestra motivación para hallar formas de vida más saludables. Éstas son las razones por las que nos impiden medrar y sanar.

Las sustancias que buscamos para aliviar el estrés son también por sí mismas estresantes para el cuerpo. La cafeína afecta negativamente a la presión arterial y pulsaciones; la nicotina y demás componentes químicos del tabaco pueden producir en él cáncer y enfermedades coronarias y del pulmón; el alcohol causa enfermedades del hígado, corazón y cerebro, y la cocaína puede causar arritmias y muerte súbita por fallo cardíaco. Todas estas sustancias son adictivos psicológicos; y la nicotina, el alcohol y la cocaína son también adictivos fisiológicos.

Una persona puede vivir durante muchos años atravesando ciclos de estrés y de reactividad al estrés seguidos por intentos inadecuados de mantener la

mente y el cuerpo bajo control, seguidos por más estrés, seguidos por más enfrentamientos inadecuados, como se muestra en la figura 9. La adicción al trabajo y a la comida, la hiperactividad y la dependencia de sustancias adictivas pueden evitar que durante mucho tiempo nos enfrentemos realmente a nuestros problemas. Si decidimos detenernos a echar una ojeada, lo que, por lo general, se evidencia es que las cosas van a peor. Si ése es nuestro caso, lo más probable es que la gente que nos rodea intente hacérselo ver, que lo admitamos y que busquemos ayuda profesional, aunque, cuando nuestros hábitos se encuentran muy arraigados, es muy fácil no hacer caso a lo que los demás nos dicen e incluso negarnos a reconocer lo que nuestro propio cuerpo o mente intenta comunicarnos. Nuestros hábitos nos proporcionan un cierto bienestar y seguridad a los que no queremos renunciar, aunque acaben con nosotros. En última instancia, todos los enfrentamientos inadecuados son adictivos.

Como sugiere la figura 9, antes o después, los efectos acumulados de la reactividad al estrés, potenciados por las inadecuadas maneras de tratar con ellos, conducen, de una forma u otra, a la depresión. En la mayoría de los casos, ocurrirá más bien antes que después, ya que nuestros recursos internos para mantener la homeostasis sólo aceptan una determinada sobrecarga antes de derrumbarse.

Dependiendo de nuestros genes, nuestro entorno y las características de nuestro estilo de vida inadecuado, se verá afectada una parte u otra de nuestro organismo. El eslabón más débil es el primero que se rompe. Si nuestra familia cuenta con un largo historial de enfermedades cardíacas, podemos sufrir un ataque al corazón, en especial si existen en nuestra vida otros factores que aumenten el riesgo de enfermedad coronaria, como el fumar, una alimentación rica en grasas, tensión arterial elevada y comportamiento cínico y hostil hacia los demás.

U otra alternativa. Podemos alcanzar un estado de irregularidad del funcionamiento inmunológico que haga que algún tipo de cáncer sea la conclusión más previsible. También en este caso los genes, la exposición a carcinógenos durante la vida, la alimentación y el manejo de nuestras emociones pueden hacer que ese camino sea más o menos probable. Un descenso en la función inmunológica provocado por el estrés puede favorecer una mayor susceptibilidad a las enfermedades infecciosas.

Cualquier sistema orgánico puede ser el eslabón débil definitivo que nos lleve a la enfermedad. Para algunos puede ser la piel; para otros, los pulmones; para otros, la vascularidad cerebral la que dé origen a un ataque; para otros, los riñones o el aparato digestivo. Para otros, en fin, puede consistir en una lesión, como un problema discal en el cuello o en la zona lumbar, empeorado por un estilo de vida poco saludable.

Sea cual sea la forma que adopte la depresión, si su resultado no es mortal, entonces solamente es uno de los principales factores estresantes a los que tendremos que enfrentarnos y con el que nos veremos obligados a trabajar, además de todos los demás que hayamos ido acumulando en nuestra vida. En la figura 9, la depresión se convierte en el origen de una flecha que retroalimenta la silueta y que requiere incluso mayor capacidad de adaptación.

Existen otras formas de reaccionar ante el estrés que no aparecen en la figura 9 y que cobran importancia cuando nos enfrentamos a un estrés inevitable durante largos períodos de tiempo. Ejemplos pueden ser el ocuparse de un padre anciano y enfermo, o que padece Alzheimer, o cuidar de un niño discapacitado. Aquí, todos los factores estresantes de la vida diaria se ven potenciados por otro conjunto de estresantes potencialmente abrumadores relacionados con las demandas a largo plazo de la situación. Si no desarrollamos estrategias *adecuadas* a corto y largo plazo para adaptarnos a lo que estamos viviendo, las presiones de la vida cotidiana pueden conducirnos a un estado de constante hiperexcitación y a reaccionar con tensión, irritabilidad y enfado incluso ante sucesos de escasa importancia. Y al mantener una excitación continua, sin poder controlar el factor que constituye la principal fuente de nuestro estrés, puede que acabemos dominados por nuestros sentimientos de desamparo y de desesperanza. Es decir, la hiperexcitación puede acabar generando una depresión crónica, lo que originaría otro tipo de alteraciones en el sistema hormonal e inmunológico que con el tiempo también pueden socavar nuestra salud.

No obstante, la reacción al estrés no siempre produce daños físicos. A veces, si no se sabe manejar el estrés de forma eficaz, puede haber un agotamiento de recursos psicológicos y se puede experimentar lo que recibe el nombre de *depresión nerviosa*, que consiste en una sensación de ser incapaz de funcionar en la vida cotidiana. Este estado puede llegar incluso a requerir hospitalización y medicación. En nuestros días, se ha puesto de moda decir “estoy quemado” para describir un estado parecido de total agotamiento psicológico acompañado por una pérdida de ilusión y de entusiasmo por la vida. Lo que antes nos producía placer ahora nos resulta indiferente.

La persona que está “quemada” se siente alejada de su trabajo, de su familia y de sus amigos; ya nada tiene sentido para ella. Esto provoca que pueda ser víctima de una profunda depresión y que acabe perdiendo su capacidad de funcionar con eficacia. La alegría y el entusiasmo desaparecen. Al igual que ocurre cuando nos sentimos físicamente mal, si somos víctimas de una depresión, ésta se convierte en otro factor estresante de importancia con el que tendremos que enfrentarnos de una forma u otra.

Cuando un factor estresante desencadena un ciclo de reacción al estrés que la persona acaba integrando en su vida dando respuestas inadecuadas para mantener las cosas bajo control, consiguiendo únicamente con ello aumentar el estrés y potenciar más respuestas reactivas, es fácil que su salud se resquebraje y pueda producirse incluso la muerte. Cuando nos vemos atrapados en este círculo vicioso, tenemos la impresión de que la vida es así y que lo que ocurre es normal. Podemos pensar que es algo que forma parte del hacerse mayor, un declive normal de la salud, una pérdida natural de energía, de entusiasmo y de la sensación de control de nuestra vida.

Sin embargo, el vernos atrapados en este ciclo de estrés-reacción ni es normal ni es inevitable. Como ya hemos visto, contamos con muchas más opciones y muchos más recursos para enfrentarnos a nuestros problemas de los que creemos. La alternativa saludable a verse atrapado en esta pauta de autodestrucción es dejar de *reaccionar* al estrés y comenzar a darle *respuesta*. Ése es hoy en día el camino de la atención plena.

digitalizado por Crisol59