

20. RESPONDER AL ESTRÉS EN VEZ DE REACCIONAR A ÉL DE FORMA AUTOMÁTICA

Y así nos vemos de vuelta ante la importancia clave de la atención plena. El primer y más importante paso que hemos de dar para liberarnos de toda una vida de reactividad al estrés es darnos cuenta de todo lo que ocurre mientras ocurre. Veremos en este capítulo cómo conseguirlo.

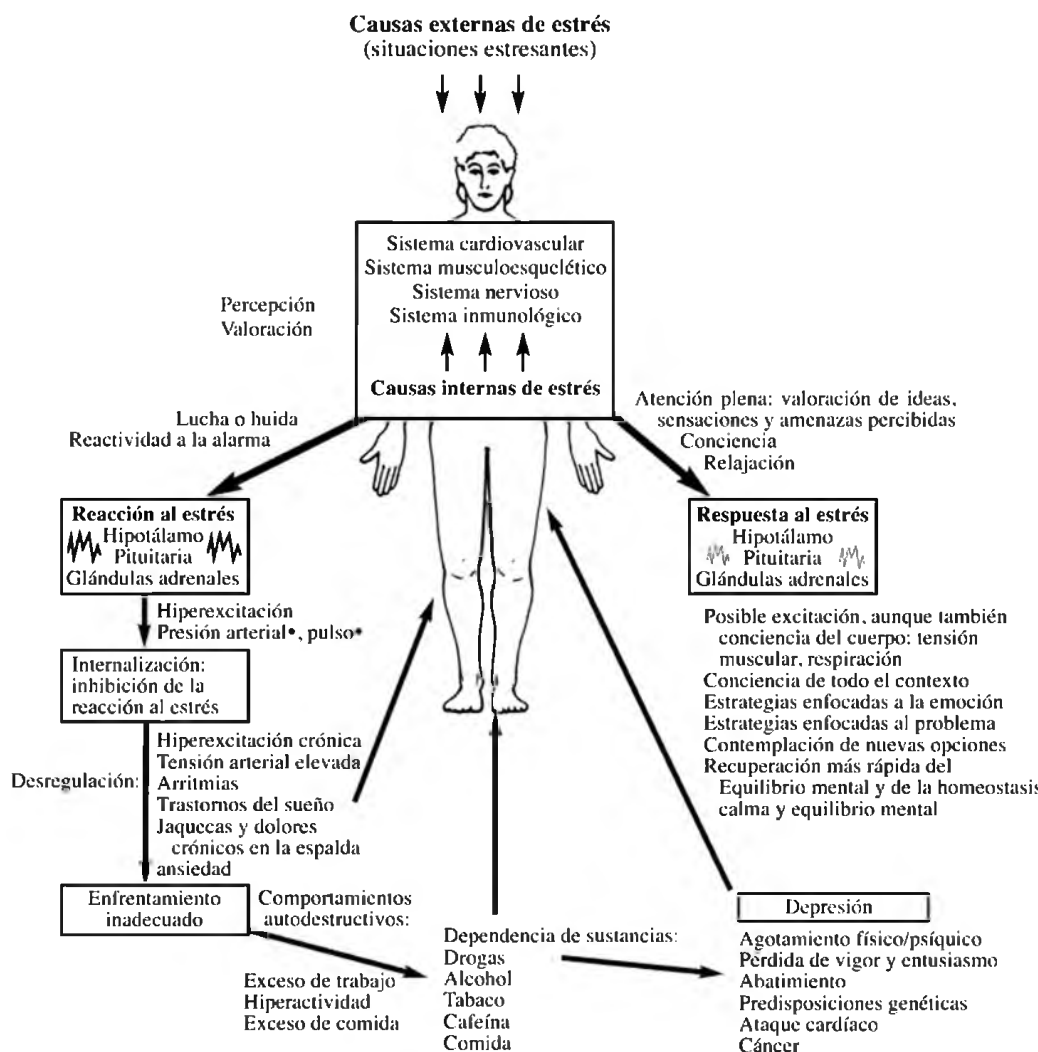
Sometamos a consideración una vez más la situación de la persona de la figura 9, que analizamos en el capítulo anterior. Como ya hemos visto, esa persona puede, en cualquier momento, verse enfrentada a una combinación de factores estresantes internos y externos susceptibles de desencadenar una cascada de sensaciones y comportamientos a la que venimos llamando *reacción al estrés*. La figura 10 nos muestra un ciclo de reacción al estrés idéntico al de la figura 9, aunque en este caso incluye una vía alternativa a la que denominamos *respuesta al estrés* para diferenciarla de la reacción automática al estrés. La respuesta al estrés constituye la alternativa saludable a la reacción al estrés. Engloba lo que llamamos estrategias o enfrentamientos *adecuados* o saludables, en contraposición a los intentos inadecuados de hacer frente al estrés.

Cada vez que nos sentimos estresados, no tenemos que optar por la vía de la reacción de huida o lucha ni la del desamparo. De hecho, podemos preferir no tomarlas. Y aquí es donde entra en juego la atención plena. Tener conciencia de cada momento nos permite controlar el flujo de sucesos en el momento en que más predispuestos podemos estar a reaccionar de forma automática y a zambullirnos de cabeza en la hiperexcitación y en los intentos inadecuados para hacerlos frente.

Las reacciones al estrés, por definición, suceden de forma automática e inconsciente. En cuanto tomamos conciencia de lo que está ocurriendo du-

FIGURA 10

Enfrentarse al estrés: respuesta o reacción



rante una situación estresante, podemos vivir de forma completamente diferente esa experiencia sólo por el mero hecho de dejar de ser inconscientes y de funcionar con el piloto automático. Estamos presentes mientras el suceso estresante se va desarrollando. Y, dado que *somos parte integral de toda la situación, al incrementar nuestro nivel de conciencia, lo que hacemos es cambiar, de hecho, toda la situación, incluso antes de llevar a cabo algún tipo de acción*. El cambio interno puede ser de extrema importancia porque *nos proporciona una gama de opciones para influir en lo que sobrevenga a continuación*. La aportación de conciencia a tal momento sólo requiere una fracción de segundo, pero puede producir resultados muy diferentes en un encuentro estresante. De hecho, constituye el factor decisivo a la hora de elegir la vía de la «Reacción al estrés» o la de la «Respuesta al estrés».

Examinemos cómo lo haríamos. Si conseguimos permanecer centrados en ese momento estresante y reconocer la causa del estrés en esa situación y nuestros impulsos reaccionar, como ya dijimos, habremos introducido ya una nueva dimensión en la situación, y no tendremos que suprimir nuestras ideas y sentimientos relacionados con el aumento de la excitación para evitar perder el control. De hecho, podemos permitirnos sentirnos amenazados o temerosos o enfadados o heridos y experimentar esa tensión en nuestro cuerpo en esos momentos. Al tener conciencia del presente, podemos reconocer con facilidad esas agitaciones como lo que son: *ideas, sentimientos y sensaciones*.

Este sencillo cambio de la reacción inconsciente al reconocimiento con conciencia puede reducir la fuerza de la reacción al estrés y del efecto que haya hecho en nosotros. En ese momento, contamos ahora con una opción real. Aún podemos seguir la opción de la reacción al estrés, pero ya no estamos obligados a ello. Ya no tenemos por qué reaccionar de manera automática, como siempre hemos hecho, cada vez que se nos aprieta un botón. Ahora, gracias a nuestra mayor conciencia de lo que sucede, podemos *responder*.

Esta respuesta interna sería imposible si creiéramos que nuestra capacidad de tomar conciencia de la situación y de centrar nuestra atención en ella pueden darse sin más cada vez que lo necesitemos, o que podemos *obligar* a nuestra mente y nuestro cuerpo a estar tranquilos cuando no lo están. De hecho, tenemos que entrenar la mente y el cuerpo para responder de esta forma mediante la práctica formal de la meditación. Sólo mediante un entrenamiento regular para desarrollar la atención plena podremos mantener la calma y tener conciencia de lo que nos está ocurriendo, de manera que podamos responder de forma equilibrada e imaginativa cuando estamos estresados.

La capacidad de responder con atención plena se desarrolla durante la meditación si cada vez que sufrimos una incomodidad o un dolor o algún tipo de sensación fuerte nos limitamos a observar, dejando que todo permanezca como está y sin reaccionar. Como ya hemos visto, la propia práctica nos proporciona formas alternativas de ver nuestros estados reactivos internos en cada momento y de responder a ellos. Experimentamos que el control eficaz puede provenir de mantener la calma, de la aceptación y de la apertura interiores; que no hay razón para que luchemos contra nuestros pensamientos y sensaciones, ni para que forcemos las cosas a fin de que sean como descamos.

Una cosa sí es cierta. Sabemos adonde conducirá la reacción de huida o lucha si permitimos que suceda. Llevamos recorriendo ese camino la mayor parte de nuestra vida. El desafío ahora es que nos demos cuenta de que, en cualquier momento, nos encontramos en disposición de decidir hacer las cosas de otra manera.

Optar por la respuesta al estrés no significa, por supuesto, que nunca más nos sentiremos amenazados o temerosos o furiosos, ni que nunca volveremos a hacer algo estúpido o autodestructivo. Lo que sí significa es que podemos tener más conciencia durante más tiempo de esos impulsos y sensaciones cuando se presentan. Nuestra conciencia podrá templar o no la intensidad de la excitación que sintamos. Eso dependerá de las circunstancias. Sin embargo, por lo general, la conciencia, o bien reduce la excitación del momento, o bien contribuye a que, después, recuperemos la calma con más rapidez. Así viene indicado en la figura 10 por los “garabatos” que aparecen en la casilla de «Respuesta al estrés», que son de menor tamaño que los de la casilla «Reacción al estrés».

En numerosas ocasiones, tanto la excitación emocional como la tensión física están plenamente justificadas. Otras veces, en cambio, pueden ser inadecuadas. En cualquiera de los casos, la forma de manejarlas dependerá de nuestro nivel de conciencia.

En algunos casos, el hecho de que nos sintamos amenazados puede estar más relacionado con nuestro estado mental que con el propio suceso desencadenante. Cuando aportamos atención a los momentos estresantes, podemos advertir con mayor claridad cómo el mismo desequilibrio de nuestra visión de las cosas puede contribuir a una hiperacción inadecuada y desproporcionada por nuestra parte en relación con las circunstancias reales. Entonces, podemos recordarnos que debemos dejar de lado nuestra propia y limitada visión, en ese preciso momento, nada más que para ver lo que ocurre. Podemos intentar confiar en que las cosas se armonizarán si realizamos el esfuerzo de hacer frente a la situación con calma y claridad.

¿Por qué no tratamos de experimentar esta posibilidad una o dos veces?
¿Qué podemos perder?

Si probamos a hacerlo, nos sorprenderemos de la cantidad de cosas que solían estresarnos y que ya no lo hacen. Puede que ni siquiera nos parezcan estresantes, y no porque nos hayamos dado por vencidos o nos sintamos derrotados, desamparados o resignados, sino porque nos sentimos más relajados y tenemos más confianza en nosotros mismos. El hecho de responder de esta manera cuando nos encontremos sometidos a presiones constituye una experiencia que nos permite conservar el equilibrio de mente y cuerpo, eso que a veces llamamos mantenernos *centrados*.

¿Cómo cultivar con conciencia la respuesta al estrés en nuestra vida diaria? De la misma manera que cultivamos la atención plena durante la práctica de la meditación: momento a momento, centrándonos en nuestro cuerpo y en nuestra respiración. Cuando nos sentimos estresados, cuando sentimos la necesidad de huir o de luchar, podemos llevar la conciencia a nuestro rostro y a nuestros hombros cuando se tensan, a nuestro corazón cuando empieza a desbocarse, a nuestro estómago cuando comienza a sentir un cosquilleo, o a cualquier parte de nuestro cuerpo que nos haga notar el estrés de ese momento. Intentemos percatarnos de nuestros sentimientos de ira, temor o dolor mientras sentimos cómo se van despertando en nuestro interior. Podemos incluso decirnos: «¡Aquí está!»; o «Estoy viviendo una situación estresante»; o «Ha llegado el momento de que sintonice con mi respiración y me centre en mí mismo». La atención plena nos prepara para que respondamos adecuadamente aquí y en este momento. Si somos lo suficientemente rápidos, podemos, en algunos casos, detener la reacción al estrés antes de que se desarrolle por completo y convertirla en respuesta.

Requiere práctica detener las reacciones al estrés a medida que van presentándose, pero no hemos de preocuparnos por ello. Si somos como la mayoría, nos encontraremos con multitud de ocasiones en las que podremos practicar. Cuando nos mostremos dispuestos a aportar conciencia a todas ellas, cada situación en que nos encontremos se convertirá en una nueva oportunidad para que practiquemos la respuesta al estrés en lugar de reaccionar a él de forma automática. Seguramente no podremos responder a *todas* las situaciones; sería poco realista esperar que esto fuera así. Sin embargo, sólo por el hecho de *intentar* aportar una visión más amplia a cada uno de esos momentos, transformamos esos sucesos estresantes en retos y en oportunidades para nuestro crecimiento. Los factores estresantes

se convierten así en algo como el viento, que sopla para empujarnos adonde queramos ir. Y, al igual que con el viento, puede que no seamos capaces de “controlar” toda la situación, pero nos encontraremos en un buen lugar para trabajar con ella de forma creativa y con el objetivo de hacer que su energía nos sirva para protegernos mejor.

Por supuesto, debemos empezar por nuestra respiración. Si podemos lograr llevar nuestra atención a la respiración, aunque no sea más que por un breve instante, tendremos el terreno abonado para afrontar ese momento y el siguiente con atención plena. En sí misma, la respiración nos relaja, en especial si hacemos una respiración abdominal. Es como una vieja amiga; nos fija y nos confiere estabilidad. Es como el pilar que sostiene el puente en la roca mientras el río fluye bajo él. O también puede recordarnos que, a tres o siete metros por debajo de la agitada superficie del mar, existe la calma.

La respiración, cuando perdemos pie por un momento, nos vuelve a conectar con la calma y la conciencia. Nos conduce, en ese momento, a tomar conciencia de nuestro cuerpo, siendo capaces de advertir cualquier aumento de la tensión muscular. Nos recuerda también que contengamos nuestros pensamientos y sensaciones; tal vez así nos demos cuenta de cuán reactivos son y pongamos en tela de juicio su exactitud.

Al mantenernos centrados en una situación estresante, existen muchas más probabilidades de que, en ese preciso momento, lleguemos a percatarnos de todo el contexto de la situación, sea éste el que sea. Podremos percibir en un marco más amplio nuestros impulsos de huir o luchar, de combatir o de protegernos o, tal vez, de desmoronarnos, factores de importancia en ese momento. Esta percepción nos permite, desde el principio, permanecer más tranquilos, o recuperar nuestro equilibrio interior si nuestra reacción inicial nos hizo perderlo. Una ejecutiva que pasó por la clínica antiestrés colocó el ejercicio de los nueve puntos en un lugar bien visible de la pared de su despacho para que le recordara que debía tener una visión completa de la situación cuando se sintiera estresada en su trabajo.

Cuando estamos calmados y tenemos conciencia de cada momento, nos es mucho más fácil ser creativos y contemplar nuevas posibilidades y nuevas soluciones a los problemas. Somos mucho más propensos a tener conciencia de nuestras emociones, y mucho menos a ser arrastrados por ellas. Nos es mucho más fácil mantener el equilibrio y no perder la perspectiva en circunstancias penosas.

Si la causa que originó nuestro estrés ha pasado ya, nos será más fácil darnos cuenta de que, en ese momento, fuera lo que fuera lo que hubiese

ocurrido, ya ha ocurrido. Pertenece al pasado. Esta percepción nos libera para que podamos concentrar nuestras energías en enfrentarnos con el presente y con cualquier otro problema que requiera nuestra inmediata atención.

Al canalizar nuestras energías de esta manera, experimentamos una recuperación más rápida de nuestro equilibrio mental, incluso ante situaciones muy estresantes, y fisiológico –al que venimos llamando homeostasis– cuando se calman nuestras reacciones corporales. Fijémonos en que, en la figura 10, al contrario de lo que ocurre en la opción de reacción al estrés, *la respuesta al estrés no genera más estrés*. No devuelve más flechas de estrés a la silueta. Respondemos y se acabó. Seguimos adelante. El siguiente momento acarreará menos peso que los precedentes porque ya nos enfrentamos a ellos a medida que se presentaban. El hecho de responder con atención plena al estrés en cada momento hace que disminuya la tensión que permitimos que se vaya acumulando en nuestro interior, y reducimos con ello nuestra necesidad de enfrentarnos a la incomodidad que acompaña a la tensión interiorizada.

Encontrar un modo alternativo de dominar el estrés puede reducir nuestra tendencia a usar las estrategias de enfrentamiento inadecuadas a las que recurrimos con más frecuencia, y en las que nos quedamos atascados cuando nos sentimos tensos. Una paciente que volvió a la clínica antiestrés para someterse de nuevo a tratamiento nos dijo, al final de todo un día de sesión completa, que sus impulsos más fuertes de coger un cigarrillo duraban unos tres segundos, y como para tomar unas cuantas respiraciones necesitaba más o menos el mismo tiempo, había pensado que podía centrarse en su respiración cuando sentía ganas de fumar y observar como su deseo crecía y luego se desvanecía sin coger el cigarrillo. Lleva dos años y medio sin fumar.

A medida que nos vamos familiarizando con la relajación y la paz mediante la práctica de la meditación, nos resulta cada vez más fácil recurrir a ellas cuando las necesitamos. Cuando nos sentimos estresados, podemos permitimos subirnos a la ola del estrés. No tenemos que luchar o salir huyendo. Es posible que tengamos algunos altibajos, pero nunca serán tantos como cuando estamos a merced de nuestras respuestas automáticas al estrés.

Todas las semanas los pacientes que vienen a la clínica llegan a clase con alguna anécdota –algunas, inspiradoras; otras, divertidas– sobre las diferentes situaciones que han vivido mientras trataban de enfrentarse al estrés de forma diferente a como venían haciéndolo con anterioridad. Phil nos contó que había utilizado la respuesta al estrés para controlar con éxito su dolor en la espalda y concentrarse mejor en las pruebas que debía su-

perar para convertirse en vendedor de seguros. Joyce pudo permanecer tranquila en el hospital y dominar la ansiedad que sentía por ser operada recordándose cómo respirar. Pat utilizó también la respiración para permanecer tranquila cuando la policía se presentó en su casa en mitad de la noche, despertando a todos sus vecinos, porque su psiquiatra, que se había ido fuera el fin de semana, había entendido por error mientras hablaban por teléfono que Pat se iba a suicidar. Janet, la joven médica de la que hablamos en la introducción, pudo contener sus náuseas y su miedo a volar en helicóptero y realizar su trabajo. Elizabeth decidió callarse cuando su hermana comenzó con sus hostilidades habituales en vez de, como antes, contestarle de la misma forma. Su hermana se quedó tan sorprendida que comenzaron a hablar sobre el tema, y por primera vez en muchos años pudieron hablar tranquilamente.

Doug se vio involucrado en un accidente de automóvil en el que no hubo heridos. No fue culpa suya. Nos contó que, tiempo atrás, se hubiese mostrado furioso con el otro conductor por haberle destrozado el coche y por todas las molestias que le había causado en un día que tenía un montón de cosas que hacer. En lugar de ello, se dijo a sí mismo: «No hay nadie herido, ya ha pasado todo, partamos de este punto». Así que sintonizó con su respiración y procedió, con una tranquilidad desconocida en él, a resolver los problemas asociados con esta situación.

Marsha se vino una noche al hospital para su clase de antiestrés conduciendo la nueva furgoneta de su esposo. Lo último que éste le dijo cuando ella partió fue: «Por lo que más quieras, ten cuidado con la furgoneta». Y lo tuvo. Condujo con cuidado durante todo el trayecto hasta el hospital, y para asegurarse de que no le pasaba nada a la furgoneta mientras ella estaba en clase, pensó que sería mejor aparcarla en el garaje en vez de dejarla en el aparcamiento al aire libre. cuando se disponía a hacerlo, escuchó un extraño ruido procedente del techo del vehículo. Demasiado tarde. El bajo saliente del portalón del garaje había arrancado la burbuja de plástico para ver el cielo que había en el techo de la furgoneta y de la que Marsha se había olvidado por completo. Durante un segundo, cuando se dio cuenta de lo que acababa de hacer y pensó en la reacción que tendría su marido, estuvo a punto de sentirse dominada por el pánico, pero en vez de permitir que esto sucediera, se echó a reír y se dijo a sí misma: «El daño está hecho. Parece mentira que me haya podido ocurrir algo así, pero ya ha ocurrido». Así que se vino a clase, nos lo contó y nos dijo también lo sorprendida que estaba de haber sido capaz de controlar su pánico, permanecer tranquila, observar cómo se sentía y darse cuenta de que a su marido no le quedaría más remedio que aceptar lo sucedido.

Keith nos informó que había descubierto que podía meditar en el dentista. Por lo general, ir al dentista le aterrorizaba y siempre lo iba posponiendo hasta que no le quedaba más remedio que ir a causa del dolor. Pero un buen día se encontró concentrándose en su respiración y sintiendo cómo su cuerpo se iba hundiendo en la butaca del dentista. Se dio cuenta de que podía hacerlo incluso cuando el dentista utilizaba el torno. En lugar de asirse a los brazos de la butaca, se sentía en calma y estable. Se quedó asombrado de lo bien que le salió.

En la parte IV trataremos con más detenimiento las aplicaciones de la práctica de la atención plena. Encontraremos muchos más ejemplos de personas que fueron capaces de ver las cosas y enfrentarse a ellas de forma muy diferente a como lo venían haciendo antes de haber aprendido a responder al estrés en lugar de reaccionar a él. Tal vez, al llegar a este punto, si hemos practicado por nuestra propia cuenta, nosotros también hayamos aprendido a responder de forma diferente a las presiones y los problemas de la vida. ¡Esto es, por supuesto, lo que importa!

Una mayor resistencia ante las situaciones estresantes y una disminución de la reactividad al estrés son características en las personas que practican la meditación con regularidad. Así ha sido demostrado en muchos estudios. Los doctores Daniel Goleman y Gary Schwartz mostraron en los inicios de la década de los setenta que quienes meditaban no sólo contaban con una sensibilidad y compromiso emocionales más elevados, comparados con quienes no meditaban, cuando se les mostró una película sumamente gráfica de accidentes industriales, sino que también recuperaron su equilibrio físico y mental con mucha más rapidez.

En un estudio llevado a cabo por el doctor Dean Ornish y sus colaboradores, el cual trataremos con mayor profundidad en el capítulo 31, las personas con un historial de enfermedad coronaria que concluyeron un programa intensivo de veinticuatro días de duración para adoptar un nuevo estilo de vida, que incluía un régimen vegetariano bajo en grasas y colesterol y la práctica diaria de *yoga* y meditación, redujeron sus elevadas respuestas de tensión arterial a una gama determinada de tareas que inducían estrés psicológico –como hacer cálculos aritméticos en un tiempo limitado–, mientras que las personas del grupo de control, que no habían cambiado de régimen, ni practicaban las técnicas de relajación mencionadas, no dieron muestras de disminución de reactividad de su tensión arterial ante el estrés cuando volvieron a ser examinadas. Dado que, como ya hemos visto, es normal que la tensión arterial se eleve cuando nos encontra-

mos estresados, es extraordinario que personas que hubiesen completado el programa pudiesen cambiar su respuesta al estrés en tan corto período de tiempo.

Como ya hemos señalado, el hecho de que podamos aprender a responder al estrés con conciencia no quiere decir que ya nunca reaccionaremos de forma automática, o nos veremos dominados por la ira, el miedo o el dolor. Cuando respondemos al estrés, no intentamos eliminar nuestras sensaciones físicas y nuestras emociones, sino que aprendemos a manejarlas, para que no nos dominen tanto y podamos ver con más claridad lo que debemos hacer y cómo responder con eficacia. Lo que suceda en una situación determinada dependerá de la gravedad de lo que ocurra y del significado que tenga para nosotros. No podemos desarrollar planes por adelantado que se conviertan en nuestras estrategias para todas las situaciones estresantes. La respuesta al estrés requiere tomar conciencia en cada momento, y vivir las cosas como vienen. Tenemos que confiar en nuestra propia imaginación y en nuestra capacidad para resolver los problemas y responder de forma adecuada en cada momento. Sabemos que ya no deseamos *reaccionar* como antes, aunque puede que no sepamos el significado de *responder* de una forma nueva y diferente. Todas las oportunidades que tengamos serán distintas. La gama de opciones de que disponemos dependerá de cada caso, pero, por lo menos, ahora contamos con todos nuestros recursos para enfrentarnos a las situaciones con conciencia. Tenemos la libertad de ser creativos. Cuando cultivamos la atención plena en nuestra vida, nuestra capacidad de estar presentes en cada momento puede sernos útil incluso en las circunstancias más penosas. Abrazar y aceptar la catástrofe total. Algunas veces ello hará que disminuya nuestro dolor, y otras veces no, pero la conciencia aporta un cierto bienestar incluso en medio de los sufrimientos. Podemos llamarlo el bienestar de la sabiduría y de la confianza en nosotros mismos, el bienestar de estar completo.