

intro PSICOLOGÍA



ESCAPAR DE LA Presión

Vivimos esclavizados por las urgencias, la hiperactividad y la incertidumbre. ¿Hay otro tipo de vida posible? Nuestra actitud puede liberarnos o aminorar el peso de esta carga. Por *Francesc Miralles*. Ilustración de *José Luis Ágreda*

En 1981, David Bowie y Queen grabaron conjuntamente *Under pressure*, uno de los *singles* más exitosos de todos los tiempos y una canción que algunos han calificado como la mejor de la historia del rock. El *duque blanco* había conocido al batería de la banda británica durante una cura de desintoxicación en una clínica suiza, y la letra que escribió expresaba el efecto demoledor de la presión en una estrella del rock, pero también en los ciudadanos de a pie: "Bajo la presión que incendia un edificio / divide una familia en dos / y arroja a la gente a la calle".

Con los estragos causados por la crisis mundial, la presión a la que se enfrenta el ser humano actual es mucho mayor que entonces, como mínimo en nuestro país. A la creciente exigencia -y precariedad- en el mercado de trabajo se suma el bombardeo de malas noticias por parte de los medios, la inestabilidad del sistema financiero, la destrucción constante de empleos y una agitación social cada vez más patente. ¿Cuánto somos capaces de aguantar?

EL SUPERESTRÉS
"Presión es una palabra mal entendida. Cuando empiezas a pensar en presión ya estás pensando en el fracaso"

(Tommy Lasorda, entrenador de béisbol)

Si en la década de 1980 el estrés estaba en boca de todos, treinta años después, y con la que está cayendo, hay que acuñar otro término. Uno de los especialistas que han indagado en el síndrome actual es Roberta Lee. Esta doctora en medicina integrativa ha estudiado a pacientes que han vivido bajo un estrés extremo durante tanto tiempo que el estrés se ha convertido en una parte invisible y destructiva de sus vidas.

El motivo por el que, en el estudio, estos pacientes no se sentían estresados es que estaban cubiertos por diferentes capas de estrés, tan finas que no podían notarlas por separado. La doctora Lee bautizó esta nueva dolencia como "superestrés". Entre los factores que lo desencadenan conjuntamente estaría la contaminación, la inseguridad en la calle, las dificultades de

trabajo o económicas, los problemas sentimentales e incluso la sensación de no tener una dirección en la vida.

La complejidad y magnitud de lo que soportamos en la actualidad nos hace segregar continuamente hormonas del estrés, lo cual ataca el sistema cardiovascular y el inmunitario, con el consiguiente riesgo de sufrir enfermedades graves. Por otro lado, un estado de alerta permanente nos hace adoptar conductas destructivas como beber, automedicarnos o comer en exceso.

La mayoría de los que tienen la suerte de mantener su empleo, lo identifican como su principal fuente de estrés. Cada vez nos exigen más a cambio de menos, con la amenaza constante de que el puesto puede ser cubierto de inmediato. Esto hace que muchos se abonen a la urgencia, las soluciones provisionales y la precipitación, lo que conduce a la ineficacia y al mal ambiente laboral.

El consultor de empresas Blair Singer asegura que la tensión y la desmotivación laboral se solucionarían con una mejor administración del tiempo, una

La complejidad y magnitud de lo que soportamos en la actualidad nos hace segregar continuamente hormonas del estrés

correcta planificación y la distribución con sentido común de las tareas. Desde el punto de vista individual, Singer señala las cinco cosas que podemos hacer para mejorar nuestro rendimiento sin echar a perder nuestros nervios:

1. En la medida de lo posible, debemos adecuar nuestro espacio para que nos resulte agradable y ordenado.

2. Celebrar los éxitos con los demás. Reconocer los logros de todos y divertirse con los retos.

3. Fijar los límites. En los momentos de presión, la ausencia de límites perjudica el rendimiento -y el bienestar mental- del individuo y del equipo.

4. Respetar las fechas de entrega. Un calendario al día es un seguro de calma.

5. Entrenar la actitud de urgencia. Hay que prepararse para fases de actividad intensa. Resultará más fácil si antes hemos practicado las actitudes contrarias a través de la reflexión, la planificación, la relajación y la fantasía, en nuestra vida personal y en la profesional.

HAY REMEDIO

"A veces lo más importante que hacemos en todo un día es el descanso entre dos respiraciones profundas" (Etty Hillesum)

Uno de los mayores expertos norteamericanos en la gestión del estrés, el doctor Kenneth Pelletier, proponía en su libro *Stress free for good* seis consejos rápidos para liberarnos de la presión:

APRETAR LOS PUÑOS. Apretarlos con fuerza durante cinco segundos y luego abrirlos procura relajación instantánea.

MASCAR CHICLE. Es poco elegante, sí, pero los especialistas aseguran que es eficaz. Al estimular las mandíbulas, nuestro organismo se relaja naturalmente, disminuye el ritmo cardíaco, la respiración y la sobreactividad cerebral.

CONTEMPLAR UN PAISAJE AZUL. Mirar a través de la ventana un plácido cielo azul o un fondo de pantalla de este color ayuda a convocar la calma.

CANTAR. Por más que desafinemos, ayuda a combatir la presión. Según unos estudios de la Universidad de Fráncfort, al

cantar respiramos profundamente y cae la segregación de hormonas de estrés.

AYUDAR A LOS DEMÁS. Automáticamente nos sentimos útiles, más satisfechos y con mejor estado de ánimo gracias a la producción de endorfinas.

RODEARSE DE PLANTAS. Según una encuesta, realizada por la Universidad de Kansas, las personas que tienen plantas en sus espacios de trabajo padecen menor ansiedad, ya que cuidarlas les ofrece un descanso de las emociones negativas.

Hasta aquí hemos hablado de la presión a la que está sometida la población adulta, muy especialmente en el ámbito laboral, pero ¿qué ocurre con los niños? ¿Los estamos educando para ser -y sufrir- como nosotros?

Si miramos la agenda de un niño, llegaremos a la conclusión de que estamos arrastrando a los pequeños a los mismos excesos de los padres. Parece una obligación llenar sus horas de ocio con actividades extraescolares. Con ello, la infantil necesidad de jugar queda limitada, con suerte, a los fines de semana.

Según el periodista Carl Honoré, la absurda tendencia a sobrecargar a los niños de actividades se debe a los siguientes factores:

- Vanidad en la educación. En muchos casos solo sirven para reforzar el ego de los padres, que tratan de compensar frustraciones de su propia infancia.

- Apuesta por el academicismo. Primamos la educación del hemisferio izquierdo mientras apenas trabajamos las emociones y la libertad personal, que se desarrollan en el hemisferio derecho.

- Relegación del juego tradicional. Contra los caros y sofisticados juguetes que prometen mil beneficios educativos, se ha demostrado que el juego básico que realiza un niño con un lápiz y un papel o una caja de cartón es mucho más saludable y útil para su desarrollo cerebral.

- Abuso de la cautividad. Los padres temen que sus hijos estén en la calle, con lo que se promueve que vayan de casa a la escuela y luego a cualquier otro centro educativo. Están controlados y a la vez los padres no tienen que ocuparse de ellos.

PARA REBAJAR LA TENSION

1. LIBROS

- 'El síndrome del superestrés', de Roberta Lee (Urano).

- 'Bajo presión: cómo educar a nuestros hijos en un mundo hiperexigente', de Carl Honoré (RBA).

2. PELÍCULAS

- 'Hierro 3', de Kim Ki-Duk.

- 'Todas las mañanas del mundo', de Alain Corneau.

3. DISCOS

- 'Chet Baker sings', de Chet Baker (Phoenix Jazz).

- 'Little hells', de Marissa Nadler (Kemado Records).



Al final, la solución contra el estrés de hijos y padres es bien obvia. Se trata simplemente de pasar tiempo juntos, leer, disfrutar de una película en compañía, conversar, pasear por el solo placer de hacerlo.

En definitiva, la mejor manera de sacudirnos la presión de encima es recuperar la espontaneidad y el olvidado oficio de ser humano, con todas sus imperfecciones y descubrimientos. ●