

CONSUMER EROSKI

Del estrés al sosiego

Pequeños trucos pueden ayudar a afrontar la sensación de vivir con estrés, una característica típica ya de la sociedad moderna

Vivir de manera sosegada es comprar boletos para preservar nuestro bienestar físico y psíquico, la cara opuesta del temido estrés, cada vez más común en nuestra sociedad y que puede derivar en problemas de salud tanto físicos como psíquicos. ¿Qué es el sosiego y cómo alcanzarlo? Lograrlo es difícil, pero no imposible. Una psicóloga y un filósofo exponen las claves de cómo afrontar el estrés y, en la medida de lo posible, aprender a vivir con una actitud sosegada.

Por CLARA BASSI

5 de febrero de 2009

¿Qué impide vivir de manera sosegada?

El estrés es la sensación de encontrarse ante una situación de peligro real, lo cual está bien, porque actúa como un mecanismo de defensa que nos prepara para huir o para afrontar un peligro en caso de que se haga real, según [Rosa Armas](#), psicóloga del servicio de ayuda psicológica urgente www.psicologoencasa.es. Sin embargo, se convierte en un problema cuando la situación estresante es producto de la imaginación, bloquea y no deja "funcionar" a la persona que la experimenta. "Ninguna situación por sí sola estresa. Estresa lo que pensamos de ella", afirma la especialista.



- Imagen: Grant Lindsay -

Pero, además, el [estrés](#) se ha convertido en una forma de vivir típica de las sociedades occidentales y modernas, en una palabra que se refiere a significados muy distintos: desazón, angustia, desesperación, inquietud, una mala gestión del tiempo, [hiperactividad](#), tener la sensación de no llegar a todo o las consecuencias de distintos tipos de presión, como la [laboral](#) o la familiar, explica Francesc Torralba, doctor en Filosofía y Teología, director de la Cátedra Ethos de la Universidad Ramón Llull, y autor del libro "Sosegarse en un mundo sin sosiego. Cartas a una mujer acelerada", publicado por Plataforma Actual. La obra está escrita a modo de epístolas inconclusas a una mujer acelerada, aunque los mensajes que encierra, según reconoce el propio autor, son válidos para cualquier persona, hombre o mujer.

En contraposición a esta atropellada y acelerada forma de vivir, "el sosiego es tranquilidad interior, paz, bienestar emocional y mental, un estado de quietud que nunca se alcanza sin esfuerzo, tanto en lo físico como en lo espiritual", según lo define Torralba.

Pero, ¿qué aspectos de nuestra existencia nos impiden vivir de manera sosegada? Algunos enemigos del sosiego o "toxinas del alma" son la apatía vital, la indecisión, la [envidia](#), los [celos](#), el resentimiento (volver a sentir algo vivido en el pasado) y el [sentimiento de culpabilidad](#). Todos ellos impiden experimentar la calma y, por ello, se deben combatir. "La envidia existencial es una enfermedad", ya que se desea ser como el otro, sin saber siquiera si se siente feliz en su fuero interno, y se niega el propio potencial y las propias capacidades, comenta Torralba. ¿Cómo es posible dejar atrás una vida dominada por el estrés y estos pensamientos obsesivos y aprender a vivir con sosiego?

El desasosiego se manifiesta en la esfera mental y emocional, ya que la persona se muestra más irascible, inquieta e irritable

"Mens sana in corpore sano"

La falta de sosiego puede ser la antesala de la enfermedad, puesto que existe una íntima relación entre lo corporal, lo psíquico y lo espiritual. Somos una unidad indisoluble. Un ritmo excesivo tiene como consecuencia que el cuerpo grite, se queje, y manifieste nuestro malestar como [somatización](#), que para unos puede ser un cólico nefrítico, una migraña o ambas cosas. "El ritmo al que sometemos nuestra vida mental y emocional tiene repercusiones o consecuencias en nuestra dimensión corporal", explica Torralba.

En otras ocasiones, el desasosiego se manifiesta en la esfera mental y emocional, ya que la persona en este estado se muestra más irascible, inquieta e irritable. Y, en otras, el rostro es nuestro gran delator: como dice el refrán, el [rostro](#) es el espejo del alma e irradia lo que se lleva dentro, ya sea paz o estrés y nerviosismo. La psicóloga Rosa Armas aclara que los primeros síntomas físicos del estrés son el insomnio, la alteración del ritmo cardíaco, el nerviosismo excesivo o la falta de apetito. En cuanto a los síntomas mentales, el más típico es la sensación de desbordamiento, de no poder sobrellevar una situación ni controlarla.

De ahí que el lema clásico "mens sana in corpore sano" tenga pleno sentido y vigencia en nuestra sociedad o, al menos debiera tenerlo, según se desprende de la visión de Torralba. "Una persona con una vida mental y emocional sana tiene una vida corporal sana", afirma. Prueba de ello es que en la sociedad moderna cada vez son más comunes ejemplos de que los excesos se plasman en cuerpos obesos y estáticos y, al contrario, las disfunciones se reflejan en cuerpos simplemente enfermos.

Cada persona debe ser la soberana de su cuerpo. El cuerpo humano es un vehículo y un lugar de sensaciones, que nos permite comunicarnos, gozar, sufrir, opina Torralba. Explica que el cuidado del cuerpo no es una cuestión ornamental, sino vital y una condición indispensable para poder velar por la salud de otros. "Permanecer en el ser exige una ardua labor artesanal. Debes alimentarte, protegerte del frío y del calor, descansar el tiempo pertinente, beber agua, vestirte y asearte o cultivar tus dones espirituales", dice Torralba.

Mantener el cuerpo es crucial para que cada uno desarrolle una misión vital que dé sentido a su existencia. Ya sea vender zapatos, pintar casas, educar niños o cuidar personas; pensar y llevar a la práctica una misión da la sensación de que el paso por la vida no ha sido estéril y proporciona un gran sosiego.

[Pág. 1 de 2]

[Vivir con la tensión justa »](#)

CONSUMER EROSKI

Del estrés al sosiego

Pequeños trucos pueden ayudar a afrontar la sensación de vivir con estrés, una característica típica ya de la sociedad moderna

Vivir con la tensión justa

Un caso de mala salud psíquica y, en consecuencia física, es lo que Torralba menciona en su libro como "la dictadura del cuerpo anoréxico", un ejemplo perfecto, por desgracia, del grado de tensión y esclavitud desmesuradas que alcanzan algunas personas preadolescentes, adolescentes, jóvenes e, incluso, adultas en busca de unas medidas corporales reñidas con la salud. Al margen del ejemplo extremo de la anorexia, Torralba explica que "cierta tensión es básica para el cuerpo y la vida mental y emocional".



- Imagen: Kevin Wardrop -

Es bueno prepararse para algún fin. "La tensión es el impulso, el vector que nos lleva hacia algo que no tenemos: el objetivo de hablar inglés, hacer un doctorado o mejorar en nuestro empleo. Una vida que no tuviera ningún propósito o fin no sería una vida humana y, para ello, requerimos cierta tensión", explica. Ahora bien, si la tensión es excesiva, una persona puede "romperse".

Para comprenderlo, Torralba invita a imaginar un arco y una flecha. El arco se debe tensar hasta cierto punto para lanzar la flecha hacia el lugar deseado, pero si se tensa demasiado, éste puede romperse y la flecha caer a nuestros pies. Ésta sería la consecuencia de sufrir demasiada tensión en la vida, la de la persona que se pone horizontes excesivos y pretende imitar a un modelo, figura o icono social. Si sus metas exceden a sus capacidades, ese ser humano se "rompe", se frustra y cae en la decepción.

Descubrir el propio ritmo

Cada persona tiene su propia capacidad para llevar cierto ritmo en su vida. "Depende de cada uno, de sus capacidades y recursos. Hay personas con agendas infernales que tienen una gran capacidad para llevarlas, recursos, tesón, entereza, fuerza moral y fuste y otras que no", declara Torralba. Estas personas son capaces de llevar una actividad muy intensa, porque han hecho un gran trabajo interior y tienen recursos para afrontar esta situación con aplomo. Por el contrario, otras se diría que se ahogan en un vaso de agua sólo con dos actividades al día que tampoco son capaces de realizarlas de forma satisfactoria.

El estrés es la sensación de estar desbordado, de que no puedes con una determinada situación

Armas tiene la misma opinión que Torralba. Según esta psicóloga "vivimos muy rápido. Pero hay gente que tienen muchas actividades al día y no está estresada. El estrés no es tener mucha prisa y hacer muchas cosas. Es la sensación de estar desbordado, de que no puedes con una determinada situación. Depende de cómo lo vive cada uno. Lo importante no es lo que te pase, sino cómo lo vives".

Para llevar una vida sana, cada uno debe descubrir cuál es su propio ritmo: evitar someter al cuerpo a un ritmo acelerado, si es superior a nuestras capacidades, pero tampoco adoptar un ritmo excesivamente lento, ya que se corre el riesgo de caer en el aburrimiento, indica Torralba.

Vivir el ahora

"El pasado es pétreo. El presente, líquido. Y el futuro gaseoso". De esta forma, Torralba sintetiza lo que una persona puede y no puede cambiar durante su tiempo vital. El ahora se puede vivir combatiendo dos tendencias. La primera es combatir el pasado, un mal en el que suele caer el nostálgico. Sentir nostalgia o melancolía es caer en una especie de enfermedad que se caracteriza por creer que lo que ocurrió en el pasado fue muy bello. O bien fue tan doloroso que intoxica y contamina el presente. Por lo tanto, la nostalgia y la melancolía son una forma de pensamiento que se debe combatir. "Se debe evitar la tendencia de vivir atrapado en el pasado", sentencia Torralba.

La otra tendencia que se ha de combatir es justo la contraria, la de pensar sólo en el futuro, algo en lo que suelen caer más los jóvenes. "Es evidente que se debe planificar y proyectar, pero no se debe dejar que, de esta forma, el tiempo se escape entre los dedos, puesto que no se sabe si tenemos futuro personal. La muerte es cierta, pero la hora es incierta. Lo que sí es cierto es que tenemos pasado. El futuro es imprevisible y no lo conocemos. Y así es mejor, porque sería muy angustioso conocer la hora y el día en que vamos a morir o que van a morir nuestros seres queridos. Por eso, hay que gozar de cada instante y de cada momento", recuerda el filósofo.

Para ello, aconseja actividades tan sencillas como pasear y pensar, y practicar la buena lectura, es decir, "la lectura que engrandece el alma", las [relaciones](#) de calidad y realizar buenas acciones, entre otras ideas.

CUANDO EL ESTRÉS ES INEVITABLE



- Imagen: Yuri/Flickr -

A pesar de muchas consignas, la vida depara sorpresas que pueden ser potentes [generadores de estrés](#). Es imprevisible saber cómo reaccionará cada uno ante estos casos, hasta que no se encuentre delante de ellos, por lo que es difícil advertir el estrés de antemano. Además, hay situaciones de estrés reales, como la pérdida de un puesto de trabajo, que no son prevenibles y que son difíciles de sobrellevar, en especial cuando de la persona que pierde el empleo depende toda la familia. En estas circunstancias, "es muy difícil no estresarse, a menos que se tenga mucho autocontrol o estabilidad emocional", comenta Rosa Armas.

Pero, al margen de estos casos serios, en el día a día existen pequeños trucos o hábitos que pueden ayudar a afrontar la sensación de vivir con estrés, informa esta psicóloga. Son, entre otros, el [ejercicio físico](#), que no sólo se debe practicar en situaciones límites de estrés sino siempre que se pueda, puesto que ayuda a mantener la mente ágil -además del cuerpo-; aprender a pensar de forma positiva ya que, si bien no soluciona los problemas, ayuda a soportarlos; recurrir a [técnicas de relajación](#) físicas; y mantenerse distraído o practicar alguna [afición](#), algo que guste y motive, además de las obligaciones domésticas y laborales cotidianas.

En el caso de graves situaciones estresantes, cuando es posible resolverlas de forma práctica, se puede [enseñar](#) a las personas implicadas a sopesar diferentes opciones para pensar en distintas soluciones prácticas. Y cuando no son modificables, a interpretarlas y mirarlas desde otros puntos de vista, según Armas. De hecho, es posible vivir desde una actitud de sosiego, si se ha entrenado lo suficiente, los distintos problemas que van apareciendo en la vida. El sosiego se pone a prueba cuando aparecen los problemas, afirma Francesc Torralba.

« ¿Qué impide vivir de manera sossegada?

[Pág. 2 de 2]

CONSUMER EROSKI © Fundación EROSKI
