



ANA VARELA

El estrés,
aliado del cambio

LHG

ensayo

Ana Varela

EL ESTRÉS, ALIADO DEL CAMBIO



La
Huerta
Grande

2022

© De los textos: Ana Varela

Madrid, julio 2022

EDITA: La Huerta Grande Editorial

Serrano, 6. 28001 Madrid

www.lahuertagrande.com

Reservados todos los derechos de esta edición

ISBN: 978-84-18657-22-1

D. L.: M-19.196-2022

Diseño cubierta: Editorial La Huerta Grande según idea original de Tresbien Comunicación

Imprime: Gracel Asociados, Av. Valdelaparra, 27. 28108 Alcobendas, Madrid

Impreso en España/*Printed in Spain*

Este libro se lo dedico a todas las personas, situaciones y circunstancias que me permitieron aprender. Solo con el paso del tiempo comprendí su necesidad en mi vida.

Para cambiar, lo primero que necesitamos es pensar
que somos capaces de hacerlo.

ÍNDICE

EL ESTRÉS, ALIADO DEL CAMBIO

Esta época que nos ha tocado vivir	13
I. Siempre a vueltas con el estrés	21
II. Las emociones detrás del estrés	77
III. Emociones y estrés, conocimiento y cambio	115
Bibliografía	143

ESTA ÉPOCA QUE NOS HA TOCADO VIVIR

No hay época fácil para ser vivida. Desde la nostalgia puede parecer que sí la hubo, que vivir como cazadores en los bosques era hermoso, que ser granjero en la época feudal podía tener su aquel o que los años sesenta fueron interesantes. Pero lo cierto es que no hay época sin sobresaltos, dureza, dificultades y, también, alegrías.

La vida parece, en ocasiones, un camino de obstáculos, de pruebas que debemos resolver, una especie de laberinto del que toca aprender a salir, todo ello combinado con momentos plácidos y agradables, una mezcla de bueno y malo, solemos decir, un camino de bienestar y de malestar. Generalmente, buscamos el bienestar, y es inteligente hacerlo, porque el bienestar mejora la vida y nos proporciona placer. Pero a veces nos toca enfrentarnos a una etapa de malestar; sin apenas percatarnos, nos llega un tiempo lleno de retos y tenemos que hacer algo. No sabemos qué, y menos cómo hacerlo, y tenemos miedo, nos estresamos. Nuestro organismo avisa de que debemos enfrentar

un cambio necesario, pero nos resulta difícil manejar y utilizar esa información que nos manda.

Somos seres habituados a manejarnos en una diaria realidad, más o menos conocida, tratamos de vivir o de sobrevivir en ella, cada cual lo hacemos según nuestras circunstancias. Pero de repente ocurren cosas. Hoy, además de enfrentarnos a las crisis económicas cíclicas y a un capitalismo feroz, nos ha tocado vivir la crisis de la COVID-19. Un virus desconocido apareció como de la nada y nos atacó. Nadie sabía cómo curarlo, manejarlo, gestionarlo... y acabamos confinados en nuestras casas. Así, sin preparación, sin una atemperación que nos permitiera ir haciéndonos a la idea. Pasamos de vivir nuestra vida cotidiana a un largo confinamiento y esto no sucedió en una sola zona geográfica, no ocurrió únicamente «en mi país». Prácticamente, el mundo entero se confinó.

A finales de febrero de 2020, y gracias a las redes sociales, comencé a ver que la cosa parecía seria, que ya no era ese «virus de China», que no tardaría en expandirse, como acabó haciendo por el mundo entero. Traté de prepararme, de calmar mi mente y de dominar mi miedo preventivo ante el peligro. Comencé a organizarme: compré comida y otros bienes necesarios, hice acopio de libros y mascarillas caseras, ya que no las había en ninguna farmacia. Traté de controlar el estrés que me iba poseyendo, tenía miedo, un miedo que, sin embargo, resulta útil ante un peligro real.

Dada mi profesión, intenté explicar la situación a las personas de mi entorno: familia, amigos, vecinos.

Quería explicarles la gravedad del asunto y comentar con ellos las medidas que supuestamente se estaban ya considerando como necesarias para luchar contra el virus. Puede que me equivocara o que me precipitara, a mi alrededor la gente empezó a enfadarse conmigo, no era portadora de alegrías ni de buenas noticias y su malestar lo volcaban sobre mí por decir cosas que lo acrecentaban.

El momento social no era el adecuado para que yo machacara con mis argumentos, pero, a veces, toca hacer lo que una considera necesario. Empecé a dar ciertas directrices preventivas: conviene que os separéis al hablar, debéis usar mascarilla... y, como nos ha sucedido a tantos, al comienzo y durante toda la pandemia no encontré reacciones amables. Los estresaba yo más que el virus. Lo acepté, la realidad a veces no tiene otro camino.

¿Quién quiere recibir noticias que generan malestar? Nadie. Pero a veces son informaciones necesarias. Al menos la verdad nos permite hacer algo, organizarnos, prepararnos, planificar. El miedo que nace ante una situación que implica un riesgo percibido nos permite prepararnos, pero nos genera malestar y, en ocasiones, en bastantes ocasiones, tratamos de no saber, porque no sabemos qué hacer con el malestar que nos invade. No podemos gestionarlo.

El malestar nos desorganiza cuerpo y mente, nos desorienta, nos hace sentirnos vulnerables y débiles y nos recuerda nuestra humanidad. Ese malestar no gusta a nuestro organismo, pero es una sensación que nos conviene para protegernos. Sin malestar y sin miedo,

¿seguiríamos vivos? ¿Qué habría sucedido si en esta pandemia no hubiésemos tenido miedo y no nos hubiésemos confinado? ¿O si no hubiéramos tomado medidas?

Huir y luchar son las respuestas básicas de nuestro organismo ante un peligro, ante algo que nuestro cerebro percibe como una amenaza. Huir es un comportamiento de alto valor, luchar también lo es, mantienen nuestra vida y esa es la finalidad de nuestro organismo, de nuestra maravillosa maquinaria biológica, tan compleja ella.

Vivir, por encima de todo. Mantener la vida. Pero avanzar. Avanzamos manteniendo la vida y mantenemos la vida avanzando. ¿Y cómo se relacionan estos dos procesos vitales? Mantenerse y avanzar. Resulta interesante ver si se confrontan continuamente enzarzados en una lucha por tener razón o si se aceptan como colaboradores necesarios, con función propia para los diversos momentos vitales. Porque esta lucha entre mantener la vida y avanzar en ella se produce a nivel personal y a nivel grupal y social. La eterna lucha entre el cambio y la reproducción estable.

¿Luchar es útil? Sí. ¿Huir es útil? También. Pero existen más vías para enfrentarse a las dificultades, hay otras formas de trabajar nuestra inteligencia y nuestra capacidad creadora. Sin duda, tenemos que seguir siendo capaces de luchar y de huir, pues nuestra naturaleza y nuestra biología nos proporcionan tales recursos, pero debemos usarlos de forma consciente, saber qué conviene en cada ocasión. Utilicemos estos

automatismos biológicos como pilares para construir un edificio de mayor complejidad.

Toda época es compleja. Nuestros antepasados vivieron glaciaciones, guerras mundiales, hambrunas y pandemias... A nosotros nos ha tocado vivir la primera pandemia mundial provocada por un virus sin rincones a los que escapar. Y nos ha sumido en la tristeza, en la soledad, ha dinamitado parte de nuestro sistema social y ha acabado con la vida de muchas personas. La pandemia, como toda situación estresante, ha generado incertidumbre. Adiós seguridades, adiós bienestar y adiós certezas. Y a nuestro cerebro y a nuestra mente la incertidumbre les viene mal, los desequilibra. Hemos sido desequilibrados y, como es natural, intentamos volver a nuestra antigua normalidad, a nuestra percepción de seguridad. Pero ¿hemos cambiado?

Vivimos el deseo de una vuelta a la normalidad, aquella normalidad de hace años, pero ya no somos exactamente los mismos. Como en las antiguas sociedades, las pruebas iniciáticas no dejan a nadie igual, las emociones negativas altas nos modifican, para bien o para mal, pero nos modifican. Por una parte, parece que han incrementado la ansiedad y el consumo de fármacos para la depresión, la ansiedad y el estrés. Por otra parte, comienza a hablarse de un nuevo fenómeno: personas que se plantean cambiar de vida, dejar sus trabajos, encontrar significado en lo que hacen. Y es que toda crisis nos modifica.

Nunca seremos los que éramos, pero, si bien en algunos aspectos hemos cambiado, es cierto que he-

mos intentado no hacerlo demasiado, como si modificarnos fuese dejar de ser quienes éramos. Eso de asumir tanta incertidumbre, no lo soportamos nada bien. Pero nos hemos transformado incluso sin quererlo, nos hemos vuelto más compasivos y solidarios, o quizá no, también más individuales, más miedosos, o más decididos... puede que más impulsivos por tratar de expulsar de nosotros toda la frustración. Hemos perdido a personas cercanas y se han modificado muchas relaciones, en ocasiones, por disparidad de criterios ante la situación. Hemos aprendido que tanto mental como socialmente no todos funcionamos igual, no consideramos de igual manera la información, ni la procesamos de la misma forma, ni extraemos las mismas conclusiones. Estamos, o deberíamos estar, aprendiendo a aceptar las diferencias y a tomar decisiones propias reduciendo los conflictos. De alguna manera, podemos decir que estamos en una etapa que requiere una nueva definición, estamos en transición.

Yo misma sé que no soy igual que la que era. La experiencia ha pasado a través de mí y me ha hecho cambiar. Todos lo hemos hecho, en mayor o menor grado. Porque cuando una fuerza emocional así nos atraviesa, no cambiar es más agotador que aceptar el cambio y ponerse a comprenderlo. Es un derroche energético inconmensurable. Cambiamos las personas y deberían cambiar los sistemas, las políticas, los modelos sociales, los valores vitales y los aprendizajes. Las crisis muestran otra realidad sacando a la superficie las realidades profundas que a veces se ocultan y que nos muestran cómo somos, cómo pen-

samos y cómo actuamos. Es cosa nuestra como personas, grupos, organizaciones o gobiernos decidir si nos quedamos con lo que hay o si intentamos transformarnos con la información que hemos obtenido en la crisis. Porque todo es información. Percibimos, interpretamos y valoramos la información en una relación de lo nuevo con lo viejo, hacemos una contabilidad y decidimos los resultados: es bueno, es malo, es correcto, es incorrecto... Todo es comparado con lo que somos, sabemos y conocemos.

El estrés irrumpió con mucha fuerza al comienzo de esta crisis. Al principio, nos anegó. Luego, se ha mantenido, en lo que llamo un estrés mantenido, con picos en determinados momentos. Y el estrés es desequilibrio ante un riesgo percibido que no sabemos cómo manejar. El estrés responde a una valoración que hacemos de la situación y de los recursos con los que contamos para afrontarla cuando nuestra valoración de ella es negativa. Y si nuestra valoración es negativa, entonces, surge el miedo.

Que conduce al estrés.