



vivir  
es un asunto  
urgente

DR. MARIO ALONSO PUIG

*No son las montañas  
las que hemos de conquistar,  
sino a nosotros mismos*

Sir Edmund Hillary

colección dirigida por **ÁLEX ROVIRA**

**AGUILAR**

**vivir**  
es un asunto  
urgente

DR. MARIO ALONSO PUIG

**AGUILAR**

[Cubierta](#)

[Portadilla](#)

[Índice](#)

[Dedicatoria](#)

[Crear es crear, por Álex Rovira](#)

[Introducción](#)

[Primera parte. El camino del héroe](#)

[1. Bienvenidos al mundo de la incertidumbre](#)

[2. La balanza de la vida](#)

[3. La luz que poco a poco se apaga](#)

[4. La sutil chispa que enciende la pólvora](#)

[5. La sombra de la muerte](#)

[6. Es usted mucho más fuerte de lo que cree](#)

[7. 'Furia'](#)

[Segunda parte. El encuentro](#)

[8. Hablar para ser comprendido y escuchar para comprender](#)

[9. Cumplo y miento. El peligro de la mente enjuiciadora](#)

[10. Conozco tu intención aunque no lo sepas](#)

[11. ¿Hijos de nuestra historia o esclavos de ella?](#)

[12. Yo tengo razón, tú te equivocas](#)

[13. Tu rabia me aclara, tu ira me ciega](#)

[14. No me grites, que no te oigo](#)

[15. Cuando estoy mal, no esperes a que te lo cuente](#)

[16. Aunque me claves los dientes, no quedará en mi interior tu veneno](#)

[17. El poder que hay dentro de usted](#)

[18. La respuesta está dentro, no fuera](#)

[19. Por favor, necesito una dosis de risa, doctor](#)

[20. Una crisis es una oportunidad disfrazada](#)

[Epílogo](#)

[Agradecimientos](#)

[Sobre el autor](#)

[Créditos](#)

[Grupo Santillana](#)

---

*A mi mujer Isabela, cuyo cariño es un constante apoyo en mi camino*

*A mis hijos Mario, Joaquín y Borja, que me ayudan cada día a mirar en mi interior para descubrir*

*aquello por lo que merece la pena cambiar*

*A mi madre María Celia, un ejemplo de coraje y compromiso, y a la memoria de mi padre José María*

*que sé que desde otra dimensión todavía vela por mí*

*Dedico este libro también a José María, Manuel, Juan Ignacio, Fernando y Alejandro, cinco grandes*

*hermanos y cinco extraordinarios amigos*

---

## *Prólogo*

### *Crear es crear*

«Las personas sólo cambiamos de verdad cuando nos damos cuenta de las consecuencias de no hacerlo»

MARIO ALONSO PUIG

Recuerdo bien el día en que conocí a Mario Alonso Puig. Me hablaron de él como un eminente cirujano, extraordinario profesional y gran persona. Subrayaron con vehemencia que era además un impresionante conferenciante, en cuyos discursos combinaba la medicina, la filosofía, la gestión empresarial, el diagnóstico social, la poesía, la literatura o la física, entre otras disciplinas. «Es un humanista», me dijo la persona que me lo presentó. Constaté de inmediato que todos aquellos calificativos no sólo eran ciertos, sino que asistir a una de sus conferencias era una experiencia de gran calado, reveladora, ya que uno salía de ella conmovido, provocado, en el mejor de los sentidos, con la sensación de que se le habían abierto infinitas puertas en la percepción de la realidad.

Sentí a Mario como un hombre profundamente bondadoso, lúcido y sabio, al día con los últimos descubrimientos e innovaciones, tanto en materia científica como de gestión, con una extraordinaria capacidad pedagógica, rigor, humildad y empatía, y capaz de mantener permanentemente en el punto álgido la atención de un inmenso auditorio con la reflexión filosófica, ya fuera mediante el pensamiento de un autor clásico, o un relato breve, o una explicación científica de primer nivel y, por supuesto, con la anécdota hilarante, que provocaba el estallido en risas de todo el auditorio. Escuchar a Mario, ya sea en la conferencia, en el consejo empresarial, en el curso universitario o en una conversación como amigo es aprender, crecer, cambiar, mejorar. Con el tiempo hemos devenido en grandes amigos y debo decir que, desde esa amistad, reconozco en Mario a un gran, gran maestro, como los que no abundan.

He querido comenzar este prólogo con una frase del que es autor del libro que ahora estás leyendo. Además de todo lo anterior, Mario es el ejemplo de lo que comunica: su pensamiento alienta el cambio positivo, al bien común, a la generosidad, al poder llegar a ser lo que uno está llamado a ser, a crecer en el «yo» y en el «nosotros». Por ese motivo las páginas que vienen a continuación han sido escritas no sólo desde la erudición, sino desde la sabiduría que aporta la experiencia. Su lectura marca un antes y un después en la visión de la realidad y del potencial humano. Ese cambio de mirada produce a partir de la invitación que nos hace el autor para cambiar las lentes a la hora de ver correctamente las dimensiones de nuestra realidad, para valorar lo que en realidad es importante. Es un libro escrito por un médico cirujano con un gran corazón, un científico que comprende y tiene en cuenta el lado humano de la enfermedad.

Mario, como el mejor acupuntor, nos pincha preventivamente en los puntos que despiertan nuestra consciencia desde la provocación lúcida y amena, y nos invita a activar dispositivos que nos protegen muchas veces de nosotros mismos; así desarrollamos lo que podríamos denominar como «inmunología emocional». Para ello nos propone el sistema ancestral del conocimiento, el que usaban los filósofos griegos o los maestros orientales: la reflexión que valora más la pregunta que

respuesta en la que los interrogantes son los protagonistas de nuestros diálogos.

En este libro nos acompaña, ~~cual guía turístico, en un viaje por el interior de nuestro organismo,~~ traza una ruta desde el pensamiento hasta la reacción física, combinando sencillez con amenidad, rigor con lucidez. Su descripción es tan nítida que por momentos nos sentimos como espectadores de esas modernas tomas simuladas de un recorrido por las arterias, realizadas magistralmente en las series de televisión —hoy tan de moda— que tratan temas médicos o forenses. Y en ese safari fascinante no descubre maravillas impensables, como la existencia y el valioso aporte a la buena salud de nuestros hipocampos, o la buena noticia —hasta hace poco negada por los eruditos— de la capacidad de regeneración de ciertas neuronas.

Mario nos abre los ojos a la posibilidad de un redescubrimiento personal y nos invita a salir del ruedo y confiar en nuestras capacidades *ocultas* (o hasta ahora ignoradas), dejando de lado la costumbre de limitarnos a ser meros espectadores de lo que nos pasa; todo ello bajo el capote de la motivación y el compromiso con el otro que, como él mismo apunta, es algo que «nos hace inmunes al desaliento». Nos llama a tener valor frente al cambio personal, a sabiendas de que es el único camino —sin retorno, por cierto— que todos estamos llamados a recorrer si queremos llegar a realizar nuestro verdadero Ser. Deja, además, abierta la puerta a la práctica activa de alguna de sus teorías, presentándonos ejercicios simples y prácticos para aplicar en situaciones difíciles que encontremos en nuestro camino. Tan accesibles son de realizar que, por ejemplo, sólo nos basta el adecuado manejo de la respiración y la imaginación para contrarrestar los efectos físicos de las emociones negativas. Porque la vía de las emociones positivas es una ruta sin costosos peajes y éstas actúan, literalmente, como energía sanadora.

Mario nos recuerda, tal y como lo hacía Antoine de Saint-Exupéry, que «lo esencial es invisible a los ojos», sobre todo a la hora de valorarnos y especialmente cuando se refiere al poder del lenguaje verbal al dirigirnos a nosotros mismos. Nos invita a buscar la raíz de los problemas y a no estancarnos en las consecuencias para poder de este modo regar correctamente el árbol de nuestra existencia y no pasarnos la vida haciendo intentos para apagar nuestra sed rociando apenas las ramas y las hojas con placebo inútiles, o con la tan mentada «paz barata».

La gran aventura es la de descubrirnos a nosotros mismos, revelar nuestras potencialidades hasta ahora invisibles pero reales. Por ello nos anima a desaprender conductas falsamente protectoras del riesgo al cambio y a aceptar la incertidumbre. Desde aquí el universo de temas que veremos en este libro es amplio, profundo y fascinante. Su comprensión y las herramientas que nos brinda nos permitirán disponer de recursos para diferentes dimensiones de nuestras vidas: desde la relación que tenemos con nosotros mismos, con nuestros afectos hasta en nuestra esfera profesional.

Para ello Mario nos muestra cómo el miedo a lo desconocido, fundado en el desconocimiento de uno mismo, puede paralizarnos y hacernos perder la aventura de descubrirnos como los seres poderosos que somos. Nos enseña cómo las palabras son armas a veces demasiado peligrosas en la comunicación, aunque no son las únicas. Y que las actitudes, aparentemente inofensivas, no lo son tanto.

Y es que la comunicación humana no es algo sencillo y menos aún porque implica, en la mayoría de los casos, desaprender conductas de reacción equivocadas que surgen de erróneas lecturas de la intencionalidad del otro. Mario propone cambiar la forma de ver el mensaje que nos llega, para ampliar el horizonte hasta la zona interna de nuestro interlocutor, donde radican sus verdaderas emociones, y no quedarnos sólo con la superficie, con las formas. Para ello propone el cultivo de la confianza a través de la atenta escucha, como puente que une las orillas desconectadas en una *conversación de sordos*. A la hora de comunicarnos cabalmente con el otro, nos sugiere partir más d

papel de *explorador* que del de *experto*. De este modo, sugiere, ampliaremos los horizontes de nuestra visión de la realidad y siempre se verá enriquecida en el marco de un intercambio basado en humildad y la honestidad. «Muchas veces lo esencial no es convencer sino comprender», señala lúcidamente Mario.

Nos recuerda que la calidad de nuestro pensamiento condiciona la de nuestra realidad. Y debido que, en buena parte, lo que creemos se convierte en lo que creamos es imprescindible el dominio de nuestra conversación interior para alcanzar las metas que realmente deseamos, como él afirma: «ante los desafíos, concentrémonos en lo que queremos, no en lo que tenemos». Y añade «cuando simplemente reaccionamos a las circunstancias, nos convertimos en esclavos de ellas. Cuando en lugar de reaccionar respondemos, nos convertimos en generadores de nuestras propias circunstancias. Porque la inercia tiene sus peligros y parece mentira lo esclavos que podemos llegar a ser si no dejamos llevar por nuestra emotividad impulsiva, o cuando enterramos nuestros sentimientos más profundos. Lo más grave, como dice Mario, es «la falta de destreza en la gestión de nuestras emociones», y agrega además que «es una de las principales causas por las que enfermamos». Busca hechos y no juzgar, exponer claramente las emociones y pedir ayuda sin exigirla, mirar más allá de la ira del otro son algunas de las sugerencias para alcanzar una comunicación saludable con nuestro interlocutor en cualquier circunstancia y en cualquier ámbito, tanto en lo personal como en lo profesional.

Nuestra meta debe apuntar hacia el «comprender para conectar» y no hacia el «convencer para dominar», y eso es lo que magistralmente consigue este libro: revelar, desvelar, convencer, emocionar, impulsar a la acción transformadora. Por ese motivo es un lujo tenerlo en esta colección, por ello también celebro y te agradezco profundamente, querida lectora, querido lector, que de nuevo nos encontremos aquí, en el papel, que es donde la mayoría de los sueños comienzan a convertirse en realidad.

Con sincero afecto y amistad

ÁLEX ROVIRA CELMA

---

## *Introducción*

Éste es un libro escrito por un médico apasionado con la idea de realizar aunque sea una mínima contribución, para reducir el sufrimiento que de forma innecesaria padecemos los seres humanos. En mi opinión la medicina ha de experimentar un giro que no sólo nos ayude a eliminar la enfermedad sino que además nos sirva de guía a la hora de saber cómo podemos generar una verdadera salud y un auténtico bienestar. La Organización Mundial de la Salud habla de ésta no sólo como la ausencia de enfermedad, sino también como el bienestar psicológico, emocional y social del ser humano. Creo que daríamos un paso de gigantes si perdiéramos un poco de miedo a la muerte y ganáramos un poco más de auténtico amor y pasión por la vida. Muchas veces cuando nos levantamos no sentimos ese inmenso regalo que es la vida, y nos movemos a lo largo de nuestro día como si la existencia fuera algo más cercano al soportar y al sufrir, que al disfrutar. La muerte y la vida están estrechamente unidas, pues el día que nacemos empezamos a morir y al dejar de respirar emprendemos otra vida en otro espacio, en otra dimensión. Por eso, me parece mucho más triste que el hecho de morir, el no saber cómo vivir. Cuando a una persona le dicen que tiene una «enfermedad terminal», y que quedan escasos meses de vida, empieza a aprovechar el tiempo de un modo completamente distinto. En el momento de nacer todos adquirimos de alguna manera una «enfermedad terminal» que aunque puede prolongarse durante muchas décadas, no tendría que evitar el que nos diéramos cuenta de que vivir es un asunto urgente.

Hace muchos siglos, el mundo occidental emprendió un viaje hacia fuera para intentar conocer y gobernar la realidad exterior. Sus avances son innegables, y muchos de ellos han traído un gran bienestar y un excepcional confort a nuestras vidas. Occidente ha aplicado el análisis para estudiar su entorno, ha fraccionado las cosas para reducir su complejidad y así poderlas estudiar mejor y, sin embargo, en el proceso se ha olvidado de algo esencial, y es que todo está conectado y forma parte de una singular e inmensa unidad.

El mundo oriental, en cambio, empezó un viaje hacia dentro. Cuando uno penetra en su propio interior, las leyes cambian y ese nuevo territorio por descubrir se resiste al análisis, pero no a la observación, al ruido, porque sólo ofrece silencio, y se mantiene alejado del pensamiento, porque cuando existe consciencia, cuando uno se da cuenta de lo que pasa, pensar se vuelve algo superfluo y por tanto innecesario. El mundo oriental se ha dado cuenta de la íntima conexión que hay entre todo lo existente, y los hallazgos actuales en Mecánica Cuántica muestran a nivel científico lo que esos mismos maestros orientales expusieron a nivel filosófico. Por todo ello, ya no tiene sentido aislar e independizar nuestros pensamientos y nuestros sentimientos de lo que ocurre en nuestro cuerpo. La investigación existente en este sentido ofrece unos resultados tan aplastantes que mejor que negarlos podríamos utilizarlos para disfrutar de la vida que queremos. Hoy, médicos, psicólogos y filósofos de Occidente trabajan con maestros de Oriente en algunos de los centros de investigación más importantes del mundo para aunar ambas perspectivas y reflejarlas en una nueva manera de vivir mucho más ilusionante, sana e inteligente. Es una invitación a que al final de nuestros días podamos decir al igual que aquel gran escritor: «Confieso que he vivido».

Muchos de nuestros esquemas mentales, de los cuales no somos conscientes, afectan de una mane



tan profunda a nuestra percepción de la realidad, a aquello que es capaz de registrar nuestro cerebro que precisamos revisar algunos de ellos, porque el mapa mental, aquellas ideas, conceptos y creencias que nos fueron útiles en el pasado, puede que ya no lo sean para llevarnos hacia el futuro que buscamos. Nosotros somos mucho más que lo que nos dice nuestro pasado que somos. El pasado es una fuente de información y de experiencias, y no una bola de cristal que determina nuestro porvenir. Entre lo que estuvo en el pasado y lo que estará en el futuro actúan nuestra libertad, nuestra capacidad de apasionarnos y de elegir.

Si bien es cierto que en este libro trataré a fondo el mundo del estrés y, cómo gestionarlo de manera adecuada, también atenderé con hondura el mundo de la comunicación, tanto la que mantenemos con nosotros mismos como la que establecemos con los demás, ya que al estar todos estos elementos íntimamente relacionados, se influyen mutuamente. Si este libro se convirtiera en un amigo del lector que lo invitara a reflexionar sobre aspectos cruciales de su vida y lo ayudara a trazar ese mapa hacia una nueva tierra de oportunidades, yo me encontraría más que satisfecho. Si este libro supusiera para el lector un espacio donde reencontrarse con lo que necesita para hacer frente con alegría, ilusión, tranquilidad y confianza a los desafíos que la vida le presenta, yo me sentiría emocionado. Soy de los que creen que no existen los momentos ordinarios, sino que cada uno de ellos es mágico si tenemos la visión de contemplarlo así; que la naturaleza no es muda, sino que somos nosotros los que estamos sordos; que la vida es un milagro continuo y que nosotros estamos demasiado ciegos como para darnos cuenta de ello. Un momento de reflexión, un sencillo descubrimiento pueden mover la trayectoria de nuestra vida unos humildes grados y, sin embargo, con el tiempo esta mínima desviación es capaz de conducirnos a un nuevo y apasionante destino.

---

## PRIMERA PARTE

### *El camino del héroe*

«Sienta orgullo por hasta dónde ha llegado.  
Tenga fe en hasta dónde es capaz de llegar.»

## ***Bienvenidos al mundo de la incertidumbre***

Las personas nos solemos sentir más cómodas en cualquier entorno que podamos controlar y en el que podamos prever de antemano lo que vamos a encontrar. Algunos seres intrépidos, grandes exploradores fueron, sin embargo, un ejemplo de lo contrario y se atrevieron a poner sus pies en tierras nuevas y desconocidas. Su coraje abrió para el resto de nosotros entornos insospechados.

El mundo en el que hoy en día vivimos nos pide que también desarrollemos ese espíritu de aventura. Muchas veces la aventura no consiste en viajar a una selva o a un inmenso desierto, sino en atrevernos a explorar y a desarrollar nuestro verdadero potencial.

Joseph Campbell, el gran erudito del «camino del héroe» investigó a lo largo de su vida las grandes tradiciones y los mitos tanto de Oriente como de Occidente. En sus libros nos habla del proceso de transformación interior que se produce en el ser humano cuando al enfrentarse a sus miedos en un universo desconocido, empieza a descubrir en su interior unos recursos, fortalezas y posibilidades que jamás soñó poseer. Es como si más allá de la idea que tenemos de nosotros mismos existiera un gigante dormido que estuviera deseando despertar para mostrarnos todo lo que podemos lograr. La belleza del camino del héroe consiste en que uno aprende a verse a sí mismo desde una perspectiva completamente diferente y aprende a quererse y a valorarse de otra manera. En cierto modo nos vemos reflejados en un tipo de espejo completamente diferente y, por tanto, contemplamos otra realidad.

No existen recetas para avanzar por el camino del héroe, lo que sí existen son guías que nos pueden ayudar de una manera muy notable en nuestro propio despertar. Para poder comprender y utilizar esas orientaciones con la máxima eficiencia, precisamos conocer antes ciertos aspectos de la naturaleza humana y descubrir la forma en la que los seres vivos nos relacionamos con el mundo de la incertidumbre. Las guías han de ser sencillas, porque de lo contrario no se utilizarán a diario, y el empleo sostenido de éstas será clave, porque nos va a permitir entrenarnos a fin de crecer y evolucionar.

Para poder desarrollar y ejercitar esas orientaciones necesitamos conocer en profundidad algunos aspectos de nuestra mente y de la manera en la que se comporta en ciertos entornos. Por todo ello, las páginas que siguen están enfocadas en este sentido.

Muchos de nosotros hemos experimentado en más de una ocasión que cuando el corazón late muy deprisa, nuestro cerebro no funciona bien. Entender con hondura la relación existente entre los procesos mentales y el mundo emocional va a ser ahora nuestro objetivo.

En primer lugar necesitamos establecer una relación diferente con la palabra estrés porque no pocas veces se utiliza de una manera incorrecta al asociarla de entrada con algo negativo y por tanto indeseable. Aunque lo que voy a decir puede llamar la atención a más de un lector, existe mucha documentación en el ámbito de la investigación científica que corrobora que si los seres humanos careciéramos de los mecanismos de estrés, no podríamos sobrevivir durante mucho tiempo. Una cebolla se cocina tranquilamente en la llanura africana hasta que el viento cambia y huele a una leona. En e

instante son los mecanismos de estrés los que pueden salvar la vida de la cebra. Por eso, cuando leí frases como «Elimine el estrés de su vida», no puedo menos que sorprenderme, ya que suprimir el estrés de la vida implica deshacerse de un mecanismo esencial para la supervivencia. El estrés es consustancial a la vida y, por tanto, eliminarlo lleva antes o después a suprimir la vida.

Deshacerse de una idea fija no es sencillo y por eso necesitamos mantener la mente abierta, porque se nos invita a revisar algunos supuestos que tal vez durante mucho tiempo hayamos dado por ciertos. Esta revisión no se facilita en el contexto social en el que nos movemos al ser cada vez más numerosas las noticias que nos alarman sobre la manera en la que están subiendo los niveles de estrés en la población mundial y sus implicaciones sobre todo en lo que se refiere a la salud mental. Dada la sensación de que dentro de poco, si no hacemos entre todos algo al respecto, los especialistas más solicitados serán los psiquiatras.

¿Dónde está, pues, el punto medio?, ¿dónde podemos encontrar el equilibrio? Creo que la respuesta sólo la podemos encontrar si llegamos a comprender con hondura que la clave no es eliminar el estrés sino gestionarlo adecuadamente, y que para poder hacerlo, es importante conocer su naturaleza, sus causas, sus orígenes y aquellas consecuencias que se derivan de no lograrlo. Cuando algo nos queda claro de verdad y vemos sus implicaciones en nuestra vida, nos sentimos obligados a emprender ciertas acciones en nuestras vidas a fin de adquirir mejores resultados de los que hasta ahora habíamos obtenido. Una de las maneras más efectivas de generar cambios en la conducta es conocer las consecuencias de no hacerlos. Por eso vamos a exponer y revisar con gran detalle y de una manera que sea a la vez sencilla y profunda los efectos de una gestión inadecuada del estrés. Si consiguiéramos comprender de verdad darnos cuenta de hacia dónde nos lleva el no tomar un papel más activo en ciertas cosas, tendríamos pocas dudas de que sin vacilación alguna tomaríamos ese papel.

En una ocasión le preguntaron a Albert Einstein sobre lo que él haría si le dijeran que la Tierra iba a ser destruida en sesenta segundos. Él contestó que emplearía los primeros cincuenta y nueve segundos en hacerse una pregunta y el segundo restante en contestarla. Tal vez el mensaje que nos quiso transmitir fue que la clave no está en el tipo de respuestas que se obtienen, sino en el tipo de preguntas que se formulan. Las preguntas abren en nuestras conciencias espacios nuevos para la exploración que ni siquiera habríamos imaginado.

Siguiendo las sugerencias de Einstein, en lugar de empezar a dar respuestas a un mundo estresado vamos a hacernos una serie de preguntas para descubrir lo que muchas veces permanece velado ante nuestros ojos.

¿Cuál es la naturaleza del estrés?, ¿qué es?, ¿cómo puede describirse?, ¿a qué se parece?

¿Qué es lo que desencadena el estrés, cuáles son sus causas?

¿Qué es aquello que nos hace especialmente vulnerables a que ciertos elementos actúen como causas que desencadenan en nosotros una reacción de estrés?

¿Cuáles son las consecuencias del estrés? ¿Cómo afectan a nuestra salud, a nuestros niveles de energía y a nuestra eficiencia personal?

Hechas las preguntas, basta que una persona conozca las respuestas para que los niveles de estrés puedan gestionarse, ya de entrada, de una manera mucho más adecuada. La razón es sencilla, pero no simple. Cuando sentimos o experimentamos emociones y no somos capaces de verbalizarlas, no las podemos expresar con palabras, no las podemos describir por medio del lenguaje, resulta mucho más difícil poderlas gestionar. Cuando una persona se identifica con lo que otra persona describe, dice sorprendida: «Eso es justo lo que me pasa a mí».

Entonces curiosamente esa persona empieza a sentirse mejor. La explicación a todo esto no parece ser otra que para poder verbalizar algo, para poder articularlo necesitamos el hemisferio izquierdo del

cerebro, el lugar donde se encuentran los centros del lenguaje. Éste, además, es la vía de las emociones positivas, es decir, que al filtrar la experiencia emocional y describirla por medio del lenguaje elimina mucha de la negatividad que esa emocionalidad pudiera contener. Por eso, las personas que expresan sus emociones en un diario personal suelen gestionar mucho mejor su equilibrio emocional y además, según algunos estudios, pudiera ser que incluso aumentaran su longevidad y redujeran la posibilidad de padecer una enfermedad de Alzheimer.

Por todo ello, adentrarnos en la respuesta a las cuestiones anteriormente formuladas nos va a ser una imprescindible ayuda para conseguir una capacidad en la gestión del estrés muy superior a la que habitualmente se tiene.

## *La balanza de la vida*

El estrés es una fuerza que se pone en marcha ante cualquier peligro, amenaza física o situación de incertidumbre. Vamos a comprender cuál es su naturaleza, en qué consiste y a qué se parece.

Hoy en día el mundo se encuentra en una situación de continua incertidumbre, tanto en lo económico como en lo social. Un cambio en el trabajo, un jefe nuevo, una mudanza, un colegio distinto, un nuevo competidor en el mercado e incluso una enfermedad representan para cualquier persona circunstancias de desasosiego que exigen al organismo una adaptación.

El estrés se podría representar visualmente como una balanza cuyos brazos se abren en el mismo momento en el que se penetra en un territorio desconocido. Para entenderlo mejor y vivirlo no como un concepto, sino como una experiencia, vamos a usar nuestra imaginación para realizar un viaje hacia el pasado. Si conseguimos que la información nos llegue no como una simple descripción, sino que nos entre por los sentidos, será más fácil que se genere en nosotros una experiencia que acuda con rapidez cuando de verdad la necesitemos. Para realizar este viaje necesitamos poner en marcha el reloj del tiempo. Después de dar a las agujas «infinitas» vueltas y dejar atrás las civilizaciones que forjaron nuestro presente, finalmente el reloj se detiene y nos encontramos en un sitio extraño: una inmensa pradera donde casi todo está seco. Tenemos mucha hambre y mucha sed. Miramos hacia atrás y vemos unos árboles a lo lejos. Durante mucho tiempo ellos fueron nuestro hogar. Ellos nos ayudaron a sobrevivir. Aquellos árboles nos dieron una gran sensación de seguridad. La nostalgia da paso a la necesidad de encontrar alimentos y algo de agua para beber. Con una mezcla de ilusión y de miedo empezamos a recorrer esa pradera. No sabemos lo que podemos descubrir, tal vez haya animales peligrosos que nos quieran devorar, tal vez un águila desde el cielo nos divise y baje en picado sin que hallemos ningún lugar para ocultarnos y protegernos. A pesar de nuestras dudas, seguimos avanzando hasta que al final encontramos un pequeño estanque escondido entre unas rocas. Nos acercamos a beber y al agacharnos aparece el reflejo de nuestro rostro y nuestro cuerpo sobre el agua. Nos quedamos mirando con una cierta sorpresa esas poderosas cejas, esa mandíbula prominente, la forma de nuestro cráneo en la que no parece distinguirse la existencia de una frente. Todo nuestro cuerpo está lleno de pelos y somos conscientes de que tras ese aspecto feroz se esconde una gran fragilidad ya que apenas medimos un metro y medio.

Después de beber nos ponemos en marcha y al contemplar dos piedras nos paramos, cogemos una y empezamos a golpearla contra la otra con decisión. La forma roma de la piedra que tenemos en la mano izquierda va adquiriendo progresivamente una apariencia cortante. Estamos satisfechos porque sabemos que hemos construido nuestra primera arma. Seguimos nuestra marcha más tranquilos hasta que bruscamente nos paramos. Entre los arbustos que hay frente a nosotros empezamos a distinguir algo sutil, casi podríamos decir que es parte del arbusto, pero no, no lo es, reconocemos un leve movimiento, tal vez algo como una ligera y muy discreta respiración. Súbitamente, una imagen aparece en nuestro cerebro como lo hace el sol tras disiparse las nubes. Pegamos un chillido al acudir a nuestra mente la representación de un leopardo. Comenzamos a correr justo antes de que surja el

entre los arbustos una figura musculosa y de aspecto moteado. Mientras que sentimos que el corazón nos late con fuerza, nos damos cuenta de que corremos a una velocidad que parece imposible. Saltamos sobre las piedras que hay en el camino y buscamos desesperados un lugar donde ocultarnos. Nuestros ojos divisan un grupo de acacias. Corremos hacia ellas, pues sabemos que nuestra vida está en juego. Empezamos a subir por una de ellas con una agilidad extrema. Tras nosotros el leopardo comienza a subir por el tronco. Saltamos de rama en rama hasta llegar a las más altas. El leopardo para en seco, se da cuenta de que la rama en la que estamos subidos es demasiado frágil para resistir su peso. Tal vez pudiera atraparnos, pero si la rama se rompiera, desde una altura tan grande podría romperse algún hueso. Ya no podría cazar, no podría subirse a los árboles y acabaría por ser presa de las hienas. El leopardo da un gruñido y paulatinamente se aleja y desaparece por la sabana africana en pos seguramente de alguna otra presa. Al menos en aquella ocasión nosotros, los *Homo habilis*, habíamos sobrevivido.

Nuestro primer ancestro conocido fue el *Homo habilis*, que apareció en África hace unos dos millones de años. Éste sólo era capaz de hacer piedras cortantes y carecía de otro tipo de armas más sofisticadas. Debido a su pequeño tamaño era presa frecuente de las águilas, los leopardos y las hienas. Experto trepador, encontraba su refugio en los árboles. En un momento de su historia, probablemente movido por la falta de alimentos en su entorno natural, el bosque, tuvo que lanzarse a descubrir otros mundos y se adentró en la gran sabana. Al penetrar en ese incierto universo, esa fuerza destinada a ayudarnos a sobrevivir se desplegó y la balanza del estrés abrió sus brazos. Si la amenaza pesaba más que los recursos que aquel ser tenía, se pondrían en marcha mecanismos para aumentar su poder y su capacidad de supervivencia. Nuestro personaje descubrió al leopardo a pesar de su excelente camuflaje porque su atención era precisa y su estado de alerta máxima. Pudo recordar las experiencias que otros *Homo habilis* habían tenido sobre encuentros con depredadores porque su memoria se agudizó y además corrió a una velocidad que en otras circunstancias habría sido imposible de alcanzar porque experimentó un aumento en el riego sanguíneo de sus músculos.

Volvamos ya a la Edad Moderna, al ser humano actual, y reconozcamos cómo esa misma balanza del estrés opera en nosotros. Recordemos experiencias en las cuales nos hemos quedado sorprendidos de nuestra capacidad de concentración y de nuestra velocidad de aprendizaje. De la manera en la que éramos capaces de solucionar varios problemas al mismo tiempo. Tal vez incluso nos haya impactado la magnitud de nuestra memoria para recordar y para almacenar datos. No sería tampoco extraño que en aquellos momentos hubiéramos también percibido una inusual energía y una gran vitalidad. Nuestra relación con el tiempo parecía haberse transformado y éramos conscientes de nuestra capacidad de hacer mucho más en menos tiempo. Pensemos en aquello que desató unas reacciones tan curiosas y nos daremos cuenta de que fue algún tipo de desafío, afortunadamente no el encuentro con un leopardo, pero sí tal vez un proyecto que había que terminar antes de lo previsto, o tal vez un examen que sin darnos explicación alguna se había adelantado. Estábamos, sin duda, encantados con nuestras capacidades expandidas y posiblemente pensáramos en aquellos momentos que ojalá todo fuera siempre así. Han pasado ya noventa minutos desde que nos transformamos en «súper hombres» y «súper mujeres» y ahora notamos que algo extraño empieza a ocurrir. Nos vamos notando cada vez más irritables y nos cuesta mucho mantener la concentración. Ya no nos acordamos de lo que habíamos leído tan sólo un minuto antes. No logramos aprender y al poco rato nuestro estado físico no es de cansancio, sino de completo agotamiento.

Nos vamos a parar en este punto para entender qué es eso tan raro que nos está pasando. Hoy con la investigación actual podemos explicar lo que ayer nos resultaba confuso.

Al principio, frente al desafío estábamos bajo los efectos del estrés positivo o eustrés. Nuestro

sangre tenía una curiosa mezcla de hormonas, entre ellas la adrenalina y la noradrenalina, que mantenían nuestro interés y nuestra sensación de vitalidad y que nos invitaban a explorar. También había dopamina, la cual nos daba la capacidad de enfocarnos y de evitar distracciones, a la vez que nos proporcionaba una sensación de placer. Junto a ellas también nos encontraríamos con la serotonina, una hormona que afecta mucho a los estados de ánimo. Ésta nos aportaría una gran sensación de confianza, que nos ayudaría a sentirnos tranquilos en medio del desafío, con la clara convicción de que lo íbamos a superar. Sin embargo, han pasado noventa minutos con nuestro motor a máximo rendimiento y hemos cometido el error de no parar unos minutos a recuperarnos, a mover nuestro cuerpo, a hacer un sencillo ejercicio de relajación o a escuchar con los ojos cerrados un poco de música agradable. Esto ha causado la puesta en marcha de la otra forma de estrés, el negativo o el distrés. Nuestra sangre ha visto desaparecer la mayor parte de la adrenalina, de la noradrenalina y sobre todo de la dopamina y de la serotonina, y se ha llenado de cortisol. Por eso nos sentimos agotados, empezamos a irritarnos y a perder concentración y memoria. Emociones negativas como el miedo y la desesperanza sustituyen a la confianza y a la ilusión.

Concluamos, pues, nuestra revisión sobre la naturaleza del estrés y reconozcamos que ante los desafíos, el eustrés siempre nos va a ayudar a superarlos porque va a agudizar nuestro intelecto y va a poner en marcha unas emociones que van a generar en nosotros la ilusión, la confianza, la serenidad y el aguante que en esos momentos necesitamos. Recordemos que tras la activación del eustrés, sobre todo si llevamos en esa situación más de noventa minutos, se va a producir la activación del otro mecanismo, el del distrés. Este que tiene su razón de ser, como veremos más adelante, genera falta de claridad mental, vacilación en la toma de decisiones o errores graves en el tipo de resoluciones que se llevan a cabo. Finalmente el distrés perjudica de una forma notable nuestra salud y nuestra vitalidad. En la actualidad somos conscientes, sobre todo a raíz de los estudios que se han llevado a cabo con atletas, de que para que un ser humano crezca, madure y evolucione son necesarios tanto los episodios de eustrés o «estiramiento» como los de recuperación. Las personas necesitamos respetar este tipo de oscilación. En una empresa o en una casa, cuando no existen estos episodios de recuperación inmediatamente se entra en distrés. La falta de esta especie de revitalización genera lo que se llama una carga alostática, que es algo así como un residuo tóxico que cuando no se elimina empieza a ser francamente perjudicial.

Por otro lado, es importante comentar que las reacciones de distrés no aparecen sólo cuando no nos recuperamos de un periodo de eustrés mantenido. También se producen cuando hemos aprendido a sentirnos incapaces de hacer frente a los desafíos e incertidumbres. En este caso, es nuestra forma de pensar, esta incapacidad aprendida, la que genera unos cambios físicos y mentales tan notables y tan profundamente limitantes.

El doctor Bandura, catedrático de Psicología de la Universidad de Stanford, ha llevado a cabo ingeniosos experimentos para demostrar hasta qué punto la incapacidad aprendida afecta no sólo a los niveles de distrés, sino también al nivel en el que somos capaces de soportar el dolor. Bandura invitó a una serie de jóvenes a participar en una de estas experiencias. Se buscaron grupos homogéneos, que compartían un cociente intelectual y una preparación académica similar, para eliminar variables que hicieran más difícil medir algunos resultados. Bandura, en la parte inicial del experimento, les pidió que metieran las manos en unos tanques llenos de agua muy fría. Se cronometró con precisión el tiempo que cada participante aguantaba el dolor sin sacar la mano del agua. Posteriormente se dividió a los estudiantes en dos grupos y a cada uno de ellos se les situó en salas diferentes. En cada estancia se encontraban los mismos problemas de matemáticas para que los solucionaran ambos grupos. Sólo existía una diferencia, los colaboradores de Bandura en una de las salas tenían la misión de hacer que



los estudiantes se sintieran capaces de resolver los problemas, mientras que en la otra éstos tenían que actuar de manera contraria, y hacer sentir a los estudiantes que eran incapaces de dar una respuesta a los problemas. Todos sabemos que unos simples comentarios e incluso una forma de mirar pueden transmitir mensajes de confianza o desconfianza. Los resultados que Bandura buscaba no eran los obvios que se obtuvieron, es decir, que los estudiantes que se sintieron capaces resolvieron mucho mejor los problemas de matemáticas que los que se veían incapaces. Lo que se buscaba demostrar era mucho más sutil.

Terminada la parte de los problemas de matemáticas, se llevó de nuevo a los estudiantes a los mismos tanques de agua muy fría para que volvieran a meter sus manos en ella y poder calibrar cuánto tiempo aguantaban el dolor sin sacar la mano del agua. Aquellos que se sintieron capaces de resolver los problemas de matemáticas aguantaron mucho más tiempo que antes y un tiempo muy superior al que habían aguantado los que se habían sentido incapaces de resolver los problemas. Lo que Bandura y su equipo demostraron fue que cuando uno se siente capaz de hacer frente a un desafío, su organismo empieza a producir unas sustancias llamadas neuropéptidos que no sólo son potentísimos analgésicos, lo que explica que los estudiantes que se sintieron capaces de resolver los problemas aguantaran mucho más tiempo en el agua helada, sino que además esos mismos neuropéptidos tienen la capacidad de anular la reacción de estrés. Por eso es tan importante que cuanto más distresada se encuentre una persona y mayor sea el nivel de incertidumbre, lejos de caer en el pánico y en la desesperanza, la autoconvenza y transmita a los demás que es capaz de superarlo y resolverlo, que existe una salida. En general tendemos a adoptar actitudes pesimistas y de desaliento cuando el caminar se hace difícil. Es importante que seamos conscientes de que la actitud menos sencilla, aunque más inteligente, es justamente la contraria.

A modo de conclusión me gustaría resaltar dos ideas:

1. Ante los desafíos y las incertidumbres es importante recordar que en nuestro interior tenemos muchos más recursos de los que pensamos. Ello nos dará la confianza para avanzar con ánimo y con inteligencia. Sólo así descubriremos las oportunidades y reconoceremos las posibles amenazas antes de que se conviertan en inminentes peligros.

2. Cuando llevemos más de noventa minutos en eustrés, recordemos que el organismo va a necesitar un periodo de recuperación.

Hay un relato que nos puede ayudar visualmente a tener presente esto:

Un grupo de leñadores estaba cortando árboles en un bosque, diariamente, sin parar. Cada jornada ellos se levantaban antes y se acostaban más tarde y, sin embargo, cada vez cortaban menos árboles. Asumieron que su falta de eficacia se debía a que sin duda a medida que avanzaban en el interior del bosque los árboles por alguna razón desconocida adquirían una mayor dureza. Sólo uno entre ellos cortaba más árboles que nadie, a pesar de que ni era el que se acostaba más tarde ni el que se levantaba más temprano. Además, para mayor sorpresa de todos, todos los días desaparecía durante media hora. Entre sus compañeros circulaban todo tipo de teorías, desde que tenía suerte porque le tocaban los árboles más blandos, hasta que era más fuerte de lo que parecía. Al final uno de ellos, en lugar de seguir haciendo juicios, decidió hacerle una pregunta para averiguar en qué invertía el tiempo en lo que se ausentaba. La respuesta de tan evidente que era, había sido obviada:

—Durante ese tiempo me dedico a afilar mi hacha.

Pararnos para recuperar fuerzas no es un gasto de tiempo, sino una extraordinaria inversión. Cuando nuestro cerebro entra en un periodo de recuperación, las ondas rápidas que se registran por medio del electroencefalograma se vuelven más lentas y ese ritmo lento llamado alfa está asociado a

recuperación tanto mental como física.

---

### *La luz que poco a poco se apaga*

Probablemente muchos de nosotros hemos entrado en algún momento de nuestra vida en algún lugar que se encontraba completamente a oscuras. De manera casi instintiva hemos extendido los brazos hacia delante para intentar distinguir los obstáculos antes de chocar contra ellos. Nuestro caminar es lento e inseguro porque nuestra principal ayuda, la vista, en ese momento no estaba operativa. Si alguien hubiese encendido en algún momento una simple cerilla, podríamos haber empezado a distinguir de inmediato el camino para salir de aquella oscuridad. Notaríamos cómo nos iríamos relajando de manera paulatina y empezaríamos a distinguir multitud de objetos que antes permanecían ocultos a nuestros ojos.

Existe un relato muy conmovedor que al parecer ocurrió tras el ataque a las Torres Gemelas el 11 de septiembre en Nueva York. Uno de los grupos de personas que estaban atrapadas en una de las plantas de una de las torres se encontraba en plena oscuridad, y no tenían muy claro qué había sucedido ni cómo tenían que actuar. De repente se encendió una pequeña linterna y empezó a moverse en una dirección determinada. Ésta los guió y los condujo por las escaleras sanas y salvas hasta el exterior. Nunca se supo quién había sido el portador de aquella linterna.

Cuando nosotros entramos en distrés, nos pasa algo semejante. La luz de nuestra conciencia se va apagando de manera gradual, hasta que nos quedamos sumergidos en una completa oscuridad mental. Tal vez podamos apreciar los objetos que nos rodean porque nuestra visión no está afectada, pero con el tiempo seremos incapaces de encontrar la salida para nuestras angustias, inquietudes y preocupaciones. Los problemas los veremos como insolubles y sus soluciones completamente inexistentes.

Cuando nos veamos a nosotros mismos metidos en un «túnel» sin salida, es importante tener presente que esta circunstancia no la causa la falta de recursos importantes, como la inteligencia, la memoria o la imaginación. El causante de esta situación lo encontramos en lo que se denomina un estado mental limitante. Para entender esto con mayor facilidad vamos a utilizar una analogía. Visualicemos a uno de los mejores jugadores de baloncesto que haya en el mundo. Sus habilidades le permiten encestar sin dificultad. Imaginemos que a ese mismo jugador lo introducimos en una gran caja transparente y cerrada. ¿Verdad que por bueno que sea mientras no salga de su caja no podrá encestar? Esa caja representa un estado mental limitante que restringe toda movilidad y puede anular por completo todo su talento. El jugador de baloncesto no es limitado, sino que hay una estructura que lo limita. Ésta es una distinción fundamental que necesitamos hacer.

¿Por qué cuando estamos en distrés se hace la oscuridad a nuestro alrededor y somos incapaces de encontrar salidas y soluciones, y nos «ahogamos en un vaso de agua»? La razón es que en el distrés se produce una alteración muy importante del riego sanguíneo en el cerebro. Este cambio hace que algunas de sus partes, fundamentalmente los lóbulos prefrontales, situados en la parte más anterior del

nuestro cerebro, reciban menos sangre. La falta de riego sanguíneo hace que las neuronas de los lóbulos prefrontales reciban menos oxígeno y menos glucosa, con lo cual baja su metabolismo y empobrece su función. Estos últimos son clave a la hora de integrar, de armonizar el funcionamiento de ambos hemisferios del cerebro. Además, son esenciales en los procesos de razonamiento y mantenimiento de la atención. Los lóbulos prefrontales son también imprescindibles para imaginar futuro y para tomar decisiones, y están implicados en todos los procesos de aprendizaje.

Las consecuencias de estos descensos en el metabolismo neuronal son serias, ya que se pierde capacidad de ver las cosas con perspectiva. Además, no se puede razonar con un mínimo de precisión analítica. La creatividad es interferida, de la misma manera que lo es la toma de decisiones. El aprendizaje y la memoria experimentan una parálisis progresiva, de tal manera que resulta casi imposible almacenar e integrar nuevos datos, nueva información. Además, aparece un fenómeno de lo más curioso que consiste en que la memoria empieza a atraer sólo aquellos registros negativos que encuentran almacenados en ella. Esto hace que comencemos a recordar sólo los episodios negativos de nuestro pasado: las personas que nunca nos ayudaron, las que siempre nos criticaron, los fracasos que tuvimos, lo que siempre quisimos y nunca alcanzamos. Además, la imaginación sólo nos muestra mundos grises, oscuros y amenazantes. Por todo esto, el estrés, si se mantiene en el tiempo, lleva claramente a un estado de desesperanza y de depresión.

La salida al estrés se encuentra en la utilización de la vía de las emociones positivas que, como veremos más adelante, incluye sobre todo la verdadera conexión emocional con uno mismo y con los demás. La vía de las emociones positivas es la clave de la resiliencia, de esa capacidad de recuperarnos rápidamente de las adversidades, una cualidad que tienen los juncos y de la que carecen los troncos viejos, duros y resacos, los cuales, a diferencia de los anteriores, pueden partirse cuando un viento sopla con fuerza.

Desde un punto de vista práctico quisiera resaltar algunas estrategias para hacer frente con eficiencia a esas situaciones en las que tantas veces nos sentimos confusos y perdidos.

Cuando nos sintamos imposibilitados para resolver algo porque nos vemos a nosotros mismos en el interior de un túnel, empecemos por acostumbrarnos a reflexionar, a pensar que no es que no exista salida a ese túnel, sino que mientras no cambiemos de estado mental, sencillamente, no la veremos. Puede que parezca a primera vista que esta distinción no es relevante y, sin embargo, sí lo es y mucho porque es la misma distinción que existe entre ser torpe o realizar torpezas, entre ser un fracasado o cometer errores.

Recuerdo el caso de un chico joven que acudió una vez a mi consulta porque le dolía el estómago. Lo primero que me dijo fue: «Doctor, veré, yo soy muy nervioso y por eso me duele el estómago». «¿Quién te ha dicho que eres nervioso?», le pregunté. «Mi madre», me respondió. Se sorprendió cuando yo le insistiera tanto en que a partir de ese momento, en lugar de repetirse continuamente que era nervioso, se dijera que lo que tenía eran nervios. Es muy diferente el impacto que tiene en nosotros una conversación cuando usamos el verbo ser o el verbo tener. De ahí que resalte tanto la importancia de que cambiemos la interpretación de la frase «soy limitado» por la de «en este preciso momento estoy experimentando unas limitaciones». El lenguaje no sólo describe la realidad, sino que además es capaz de crearla. Nuestra forma de hablarnos a nosotros mismos afecta tremendamente a nuestra manera de relacionarnos con el mundo. Resultan muy sorprendentes los estudios del profesor japonés Masaru Emoto y sus fotografías, que muestran cómo la manera de hablar a simples recipientes con agua afecta a la forma que adquieren los cristales cuando ésta se congela. No olvidemos que un porcentaje enorme de nuestro cuerpo es agua. Resulta inquietante pensar en la manera en la que

nosotros con nuestra forma tan dura de hablarnos a nosotros mismos podemos afectar a nuestro cuerpo. Hoy el mundo de la energía es cada vez más reconocido, valorado y respetado. Disciplinas como el yoga, el tai chi, el qi gong o el reiki son incluidas en el tratamiento de enfermos en algunos de los hospitales más prestigiosos del mundo. Cuando nosotros hablamos, también hay una emisión de energía y hay formas de energía que sanan y otras que enferman.

Hay otra estrategia que nos puede también ser de utilidad. En esos momentos en los que nuestra capacidad de razonar y de reflexionar se encuentra limitada, la salida del túnel a veces no pasa por pensar, sino por actuar, por no quedarnos inmobilizados. Demos un paso adelante, aunque sea muy pequeño, hagamos algo, una llamada, tomemos una pequeña decisión aunque no sea perfecta. El estrés nos paraliza o nos invita a huir. Por eso es tan importante moverse, hacer algo, dar un paso adelante. Un movimiento sencillo lleva un mensaje de gran impacto a nuestro cerebro: ¡YO PUEDO! La pena que porque haya tantas personas que piensen que lo que pueden hacer es tan poco que no vale la pena, haya tantas personas que no hagan nada.

## *La sutil chispa que enciende la pólvora*

Llevo hora y media encerrado en un atasco, ¿cómo no voy a estar estresado? Llego a casa agotado encima mi mujer, mi marido, mis hijos quieren que hable con ellos cuando lo único que me apetece es tirarme en el sofá y ver un poco la televisión.

A mí ya me llaman por el móvil incluso cuando todo el mundo sabe que estoy comiendo, y así no hay manera ni de comer a gusto ni de poder mantener con mis compañeros de mesa una simp conversación.

Llega el viernes y mi única ilusión es la de poder descansar un poco durante el fin de semana. Sin embargo, sé que tengo que dedicar unas horas a dar un empujón al proyecto que tenemos en empresa. Además, hay que llevar a los niños a algún sitio para que practiquen algún deporte y no pasen todo el tiempo con los videojuegos o viendo la televisión.

No me cabe duda de que en nuestra sociedad existen muchas causas por las que los hombres y las mujeres sufrimos los efectos del estrés. Hay una profunda falta de sintonía entre el tiempo que tenemos y el que querríamos tener. Hay una gran discordancia entre aquellas cosas que queremos hacer y entre las que tenemos tiempo de hacer. Por eso, si hubiera que señalar a un culpable, sólo uno, al principal, creo que nuestro dedo acusatorio lo señalaría a él, al señor Tiempo.

Tal vez algunos no estén del todo de acuerdo con esta decisión y consideren que tan culpable como el señor Tiempo, lo es la pobre comunicación que existe entre las personas, y que genera incontables momentos de tirantez. En mi opinión, ambos tendrían razón. Aun así, llegados a este punto quiero establecer una distinción fundamental que nos va a permitir diferenciar la causa de algo de su origen. Y me gustaría explicarlo a través de una metáfora:

Un médico caminaba por la orilla de un ancho río. De repente empezó a oír unos gritos procedentes del agua. Alguien que se estaba ahogando pedía socorro. Aquel médico sin pensárselo dos veces se lanzó al agua y después de hacer un esfuerzo ímprobo, consiguió acercarla hasta la orilla. Mientras prestaba asistencia comenzó a oír nuevos gritos de auxilio. Otro más, ¿cómo era posible? De nuevo se lanzó al río y salvó a aquella segunda persona. A pesar del cansancio y de los frenéticos latidos de su corazón, el médico estaba satisfecho porque había salvado dos vidas. De pronto, nuevos chillidos sacaron de su estado de complacencia. Un tercer individuo imploraba su ayuda desde el río. El médico, que estaba exhausto no se planteó nada, simplemente se lanzó al agua y rescató a aquel hombre. Incluso en ningún momento el médico se imaginó fue la posibilidad de que hubiese alguien tirando a la gente al río.

La causa del agotamiento de aquel médico era que se pasaba el día apagando fuegos, solucionando problemas, rescatando gente. El origen del problema era que había alguien en la parte alta del río que se estaba encargando de tirar a la gente al agua. Hasta que ese médico no se las ingenie para encontrar el origen del problema, las causas de su agotamiento no desaparecerán.

A muchos de nosotros nos pasa lo que le sucedía al protagonista de nuestra historia, vamos a

manera apresurada con la lengua fuera a todas partes, hasta que no podemos más. Sin embargo, que pocas personas se paran y van más allá, que pocos seres humanos intentan comprender el origen de la falta de tiempo y de las angustias y las tensiones que se generan en sus interacciones con los demás.

Como cada uno de nosotros podemos fácilmente reconocer y por tanto saber cuáles son las causas de nuestra tensión, de nuestro distrés, lo que urge es ir más allá y entender el origen de ese mismo distrés. Como iremos descubriendo, éste tiene una apariencia múltiple.

Uno de los principales orígenes de nuestro distrés es nuestra incapacidad para decir «no» sin sentirnos culpables. El segundo de los orígenes es que con frecuencia no tenemos claras nuestras PRIORIDADES y dejamos que sean otras personas las que las decidan por nosotros. El tercero de los orígenes residiría en nuestra falta de coraje para dar la cara por nuestros VALORES. El cuarto de los orígenes es que nos cuesta muchísimo hablar con HONESTIDAD de nuestro sentir y a base de mantener una conversación clara de forma inminente, solemos esperar a que llegue la ocasión propicia, la cual nunca acaba de llegar. Esta dificultad para expresar nuestra emocionalidad va acumulando en nuestro interior un resentimiento que a nadie ayuda. Por otro lado, si transmitimos cómo nos sentimos sin ningún tipo de cortapisas, lejos de ayudar a que se produzca un entendimiento sucede justo lo contrario.

Para nosotros, y especialmente en ciertas culturas del mundo, decir «no» es un enorme desafío porque nos arriesgamos a ser rechazados, y cuando estamos fuera de un grupo nos sentimos mucho veces solos y perdidos. De pequeños el rechazo del grupo hubiera significado nuestra muerte y con alguna manera ese registro, esa asociación en mayor o menor medida sigue viva en nosotros.

Como muchas veces no tenemos claras nuestras prioridades, carecemos de aptitudes para distinguir en nuestro día a día aquello que nos lleva hacia donde queremos ir, de aquello que nos lleva hacia donde no tenemos interés en llegar. Pretendemos entonces que todo sea prioritario y como si todo es prioritario nada es prioritario, invertimos nuestro tiempo, ponemos vida en muchas cosas que por sí mismas intrascendentes, dejan que poco a poco muera la ilusión y con ello la alegría de sentirnos vivos. Hemos de reflexionar sobre qué va a ser prioritario y qué no lo va a ser en ese tesoro tan hermoso que es nuestra vida.

Los valores que guían nuestra existencia los ven los demás no por lo que decimos, sino por cómo actuamos, ya que al fin y al cabo nuestra vida es nuestro mensaje. El hecho de decidir qué va a ser valioso para nosotros nos lleva a descubrir aquello que se convierte en prioritario y nos da la fortaleza para saber decir que «no» a algo que sin ser valioso ni prioritario nos pide no sólo tiempo, sino que también hace que nos olvidemos de todo aquello que paradójicamente daría el verdadero sentido a nuestras vidas.

Recuerdo muy bien lo que comentó un directivo durante un curso. Al parecer estaba tan ocupado con el trabajo que prácticamente no veía a su familia. Estaba casado y tenía dos niños de corta edad. Una noche al regresar a casa su mujer le dijo que no podían seguir así, y él le prometió que al día siguiente, que además coincidía con el cumpleaños de uno de los niños, llegaría antes a casa y lo llevaría a cenar a un restaurante para celebrarlo.

Llegó el momento y el directivo cumplió su promesa y efectivamente llegó antes a casa, a las nueve de la noche. Su mujer y sus hijos estaban listos para salir cuando sonó el móvil. Quien lo llamaba era su director general, que le urgía a tener inmediatamente una reunión en su despacho. El directivo preguntó alarmado qué es lo que había pasado. Su jefe le contestó que no se asustara, que no había pasado nada grave, pero que dada la situación del mercado internacional era fundamental que vieran. En aquellos momentos difíciles, el hombre miró a los ojos de su mujer y de sus hijos y contestó: «Mira, tengo un compromiso de tal naturaleza que no lo puedo romper, aun así te ofrezco»

que nos veamos en lugar de a las nueve y media, que es cuando llegaría a la oficina, dos horas después».

---

Aquel hombre calculaba que ése era el tiempo que necesitaba para poder cenar con su mujer y sus hijos. Lo interesante es lo que ocurrió después de aquella conversación. Se produjo un silencio al otro lado del teléfono y su director general le contestó que entonces mejor dejaban la reunión para el día siguiente.

Si queremos avanzar hacia otra realidad en lo que se refiere a salud, eficiencia y bienestar comencemos a trabajar para definir mejor esa escala de prioridades que tal vez ahora no tenemos demasiado clara. Descubramos qué es aquello que de verdad valoramos y que vamos a ver reflejado en las personas que más admiramos. En aquellas formas de ser que más nos inspiran.

Cerremos nuestros ojos, usemos nuestra mente y percibamos cómo sería nuestra existencia si el velero de nuestra vida navegara siguiendo el rumbo que marcan nuestras prioridades y las velas lo impulsara el viento de nuestros valores.



- [read online Bioinformatics Data Skills: Reproducible and Robust Research with Open Source Tools](#)
- [The Burial.pdf](#)
- [\*\*Start-Up City: Inspiring Private and Public Entrepreneurship, Getting Projects Done, and Having Fun for free\*\*](#)
- [\*\*Macroeconomics: A European Perspective online\*\*](#)
- [read Juice It!: Energizing Blends for Today's Juicers](#)
- [\*\*click Eastern Inferno: The Journals of a German Panzerjäger on the Eastern Front, 1941-43.pdf\*\*](#)
  
- <http://chelseaprintandpublishing.com/?freebooks/Bioinformatics-Data-Skills--Reproducible-and-Robust-Research-with-Open-Source-Tools.pdf>
- <http://berttrotman.com/library/The-Burial.pdf>
- <http://paulczajak.com/?library/El-Circulo.pdf>
- <http://flog.co.id/library/Die-Ehre-der-Naats--Perry-Rhodan-Neo--Band-34--Vorsto---nach-Arkon--Band-10-.pdf>
- <http://www.1973vision.com/?library/Juice-It---Energizing-Blends-for-Today-s-Juicers.pdf>
- <http://berttrotman.com/library/How-the-Irish-Became-White--Routledge-Classics-.pdf>