

A vueltas con el eustrés

Ojo, que en el título aparece una palabra extraña. No dice estrés sino eustrés. Puede que el parecido nos haga equivocar el término. ¿Qué diablos es esto del eustrés?

Hans Selye fue uno de los primeros biólogos en comenzar a estudiar en los años cuarenta los procesos fisiológicos que luego se englobarían con el término genérico de estrés (castellanización del vocablo inglés “stress”). Pues bien, ya entonces Selye hablaba de un estrés bueno – y, utilizando un prefijo griego, lo llamaba *eustrés*, literalmente buen estrés – y de otro nocivo y destructor, al que denominaba *distrés*.

Aquellas diferenciaciones no hallaron el eco adecuado lo que ha llevado a que hoy todos hablemos del estrés como algo exclusivamente dañino, perjudicial. Bueno, pero ¿cuál puede ser el lado bueno del estrés?

Cuando hablo de estrés acostumbro a decir que esa palabra se podría asimilar a reto, desafío. Póngase usted mismo en situación recordando una situación compleja que la haya sucedido no hace mucho. Pero no se lo ponga demasiado fácil: acuérdesse de aquella situación que le hizo “sudar tinta china” o de aquel conflicto que parecía no tener solución.

Esta claro que cada vez que nos enfrentamos a un reto o desafío importante, todo nuestro ser – componentes físicos y psíquicos- se pone en marcha para observar nuestras posibilidades, comprobar las amenazas que concurren, calcular las posibles escapatorias o soluciones, recordar la experiencia acumulada en situaciones análogas y analizar la probabilidad que tenemos en fin de salir victoriosos. Y todo eso en un breve espacio de tiempo ¿Cómo? Gracias a una hiperactivación de todo nuestro organismo.

Hay dos alternativas básicas de solución: ataque o huida. O aceptamos la pelea convencidos de nuestras posibilidades o, tras el pertinente análisis, nos hemos dado cuenta de que nuestras aptitudes no bastarán para salir con bien de la confrontación. Y haremos bien en rendirnos.

Pero volvamos a la primera opción. Esa opción en la que hemos decidido partir al combate seguros de nuestras posibilidades, con el convencimiento de que vamos a conseguir la meta que nos hemos propuesto: completar un proyecto profesional complejo y con poco margen de tiempo, dejar de fumar, comenzar a hacer deporte, acudir a un gimnasio (y no abandonar a las dos semanas), etc.

Esa actitud y la situación de sobreactivación psicofísica que percibimos, se denomina eustrés. Es una activación beneficiosa en la que colaboran de manera destacada las hormonas naturales de nuestro propio organismo. Le pongo un ejemplo: las endorfinas. Si usted hace deporte de manera habitual, y sabe de qué hablo: esa sensación agradable que recorre el cuerpo a los veinte minutos o media hora de ejercicio...

¿Que sigue sin verlo claro? Vamos a ver ¿Ha oído hablar del temblor de piernas del gran actor de teatro cada vez que estrena una obra? ¿Imagina el nudo en el estómago del adicto a los deportes de riesgo cuando se asoma al puente desde el que va a saltar?

En ambos caso, y debido a su experiencia, ambos son capaces de solucionar el desafío, saben que no van a sufrir daño alguno, conocen todos y cada uno de los pasos que su cuerpo y su

mente van a experimentar. Y aún así, no pueden evitar esa sensación de excitación extrema, causada por una subida del nivel de adrenalina en sangre. Eso es el eustrés. Y es precisamente ese “subidón” de sensaciones la que les hace volver a desear encontrarse en la misma situación una vez que se pasa el efecto.

Parece evidente a estas alturas que la diferencia fundamental entre el eustrés (el bueno) y el distrés (estrés nocivo) no radica tanto en el tipo de situación o reto al que nos sometemos, sino más bien en la confianza que cada uno de nosotros tenemos de solventar adecuadamente la papeleta.

Hablando de situaciones más comunes (estoy pensando en los pequeños problemas y conflictos cotidianos), este **redescubrimiento** de las posibilidades beneficiosas de las situaciones de estrés nos enseña varias cosas:

- en primer lugar, la visión con la que nos enfrentamos a los problemas es decisiva en la resolución de los mismos, y
- en segundo lugar, la solución a las vivencias del estrés nocivo no debe pasar indefectiblemente por técnicas de desactivación psicofísica (relajación, yoga, meditación trascendental.)

Amplíe este último punto. Siempre se ha promocionado la idea de que la única manera de rebajar el nivel de estrés (dañino, se entiende) en las personas afectadas es mediante la desaceleración, la bajada en el ritmo de actividad. Es cierto que esa es una magnífica forma de **desestresarse**. Pero puede que no funcione en todos los casos.

Prescribir un fin de semana de relajación en un balneario a un ejecutivo agresivo muy estresado puede suponerle un gran alivio... o una enorme frustración unida al abandono del centro. Es difícil detener en seco a un tren que avanza a toda marcha.

Si usted se considera estresado-a, le propongo otro formato de desactivación programada, que en realidad no es sino continuar con su nivel de activación pero de forma selectiva. Consiste en lo siguiente: dedique más tiempo a su afición, a su hobby, a su deporte favorito, a esa actividad que le produce placer intrínseco (un suave estrés euforizante) y que le hace olvidarse del resto del mundo.

Dedíquele todo el tiempo que pueda, hasta que note que su nivel de agobio se va reduciendo y vaya repitiéndola en función de su disponibilidad de tiempo. Y tómese este consejo como una prescripción facultativa: las medicaciones psicológicas no suelen formularse en una receta.

Notará como su nivel de distrés se va reduciendo. Apreciará que su gesto crispado se transforma en una sonrisa, es decir, la forma agradable del esfuerzo, cuando la tensión nos gusta y nos resulta provechosa, gratificante. Y esa solución es mucho más barata que la estancia en un balneario.