



## CRECIMIENTO PERSONAL

# Reducir el estrés

Si su problema escapa a su área de influencia, ¿por qué preocuparse?

POR  
**Gaspar  
Hernández**



Si su problema escapa a su área de influencia, ¿por qué preocuparse? Si de un tiempo a esta parte ha notado que su cuerpo le pasa factura, tiene dolor lumbar, arritmias, insomnio, malas digestiones, un quejido sordo en el intestino, alto el colesterol y demás síntomas, es que posiblemente está usted dentro del 20% de los trabajadores europeos que sufren estrés. Pero no tema: según las ideas de la medicina cuerpo-mente, todo problema físico tiene un origen mental, de manera que eliminando esas causas se eliminarán también los síntomas.

Esa es la teoría en la que se basa el libro *Con rumbo propio*, de Andrés Martín Asuero (Plataforma), un reputado director de empresas agro-alimentarias que, gracias a un vuelco de su vida, descubrió el secreto para reducir el estrés. El autor utiliza su historia personal como ejemplo: con menos

de 30 años ya dirigía una empresa, viajaba sin cesar y cobraba mucho dinero. La cruz de la moneda eran los constantes dolores lumbares, la pérdida de peso y el alto colesterol, por no hablar del poco tiempo que dedicaba a su familia. Un buen día fue despedido y entró en estado de *shock*. Decidió viajar a la India en un retiro espiritual, pero la experiencia fue «un paseo por el infierno», porque enfermó de sarna. De vuelta a casa, la vida de parado le volvió una persona muy irritable, hasta que decidió aprovechar para hacer un alto en el camino y decidir hacia dónde quería dirigir su vida. Le surgió la oportunidad de viajar a Massachusetts, donde asistió a una clínica de reducción del estrés; allí curó su estrés, lo que fomentó la desaparición de los síntomas antes descritos, y ahora se dedica a enseñar el método por todo el mundo.

Pero ¿por qué seguía teniendo estrés, incluso cuando se quedó en el paro? ¿Es que acaso los parados tienen estrés? Una de las primeras cosas que nos enseña Martín Asuero es que hay dos tipos de estrés: el positivo, que nos permite sobrevivir en una situación de peligro, y el negativo, que puede

llegar a ser crónico. Dentro de este estrés negativo, algunos están causados por el exceso, y otros por la carencia. El autor estuvo doblemente estresado, primero por tener demasiado trabajo, y después por tener demasiado poco. Es una paradoja, pero ambos tipos de estrés le producían síntomas similares, y ambos le convertían en una persona desagradable.

Una de las lecciones más importantes que encontramos en *Con rumbo propio* es que «cuando nos estresa-



►► Víctimas del estrés.

mos, perdemos la capacidad de decidir por nosotros mismos» y que, en cambio, «somos soberanos cuando actuamos de acuerdo con nuestros valores, sin condicionamientos externos». Por eso, cuando estamos estresados, nosotros no controlamos el timón de nuestra vida, y no reaccionamos de acuerdo a lo que somos en realidad. El estrés hace que nos preocupemos demasiado por nosotros y desatendamos a los seres queridos, cosa que, en una situación relajada, no haríamos. Primamos los comportamientos inmediatos: como nuestro cuerpo interpreta el estrés como algo negativo, intentará deshacerse de él mediante la reacción más instintiva, que es la de preocuparse por el «yo». Ese mecanismo hace peligrar nuestras relaciones con el entorno, así que el autor propone «responder» en lugar de «reaccionar». Además, nos recuerda que el estrés por las cosas que no podemos controlar es estéril, y nos propone una máxima venida de China: «Si tu problema escapa a tu área de influencia, ¿por qué preocuparte? No puedes hacer nada. Si tu problema depende de ti, ¿por qué preocuparte? Puedes solucionarlo». ≡

## 1 Síntomas

El estrés puede provocar, hipertensión, arritmias, insomnio y problemas digestivos, y nos convierte en personas ariscas y egoístas.

## 2 Las causas

El estrés puede causar el exceso de responsabilidades o, todo lo contrario, la falta de trabajo y de objetivos vitales.

## 3 Soberanía

El cuerpo se protege ante el estrés y reacciona coaccionado. Eso hace que no seamos soberanos de nuestra vida.

## 4 La máxima

Lo que no depende de nosotros no debe preocuparnos (no podemos actuar) y tampoco lo que sí depende, ya que podemos solucionarlo.