

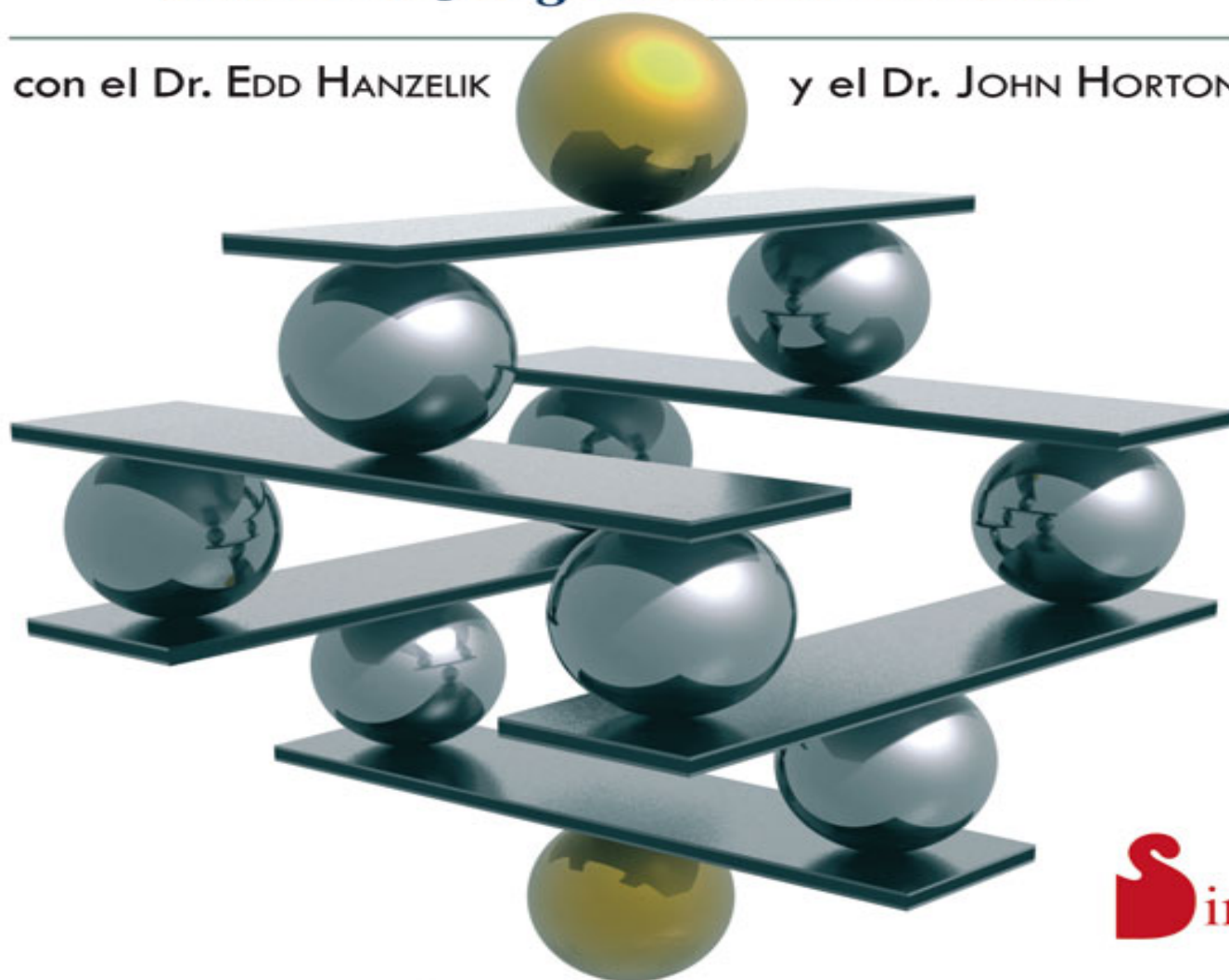
# El Juego Interior *del* Estrés

W. TIMOTHY GALLWEY

autor de *El Juego Interior del tenis*

con el Dr. EDD HANZELIK

y el Dr. JOHN HORTON



**S**irio

**CÓMO SUPERAR LOS DESAFIOS DE LA VIDA Y  
LOGRAR TODO NUESTRO POTENCIAL**

**W. TIMOTHY GALLWEY**

con el Dr. Edd Hanzelik y el Dr. John Horton

# **El juego interior del estrés**

editorial  irio, s.a.

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos cuáles son los temas de su interés (Astrología, Autoayuda, Esoterismo, Qigong, Naturismo, Espiritualidad, Terapias Energéticas, Psicología práctica, Tradición...) y gustosamente lo complaceremos.

Puede contactar con nosotros en  
[comunicacion@editorialsirio.com](mailto:comunicacion@editorialsirio.com)

El juego interior del estrés original: *THE INNER GAME OF STRESS*

Traducido del inglés por Antonio Luis Gómez Molero

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Imagen de cubierta: artSILENSEcom - Fotolia.com

Composición ePub: Pablo Barrio

© de la edición original

2009 W. Timothy Gallwey, Edward S. Hanzelik M.D. y John Horton M.D.

La presente versión en español se ha realizado según acuerdo con Random House, un sello de The Random House Publishing Group, una división de Random House, Inc.

© de las ilustraciones del interior

2009 Joan Swan

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006 - Málaga

España

[www.editorialsirio.com](http://www.editorialsirio.com)

E-Mail: [sirio@editorialsirio.com](mailto:sirio@editorialsirio.com)

I.S.B.N.: 978-84-7808-926-0

*«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».*

# Índice de contenido

Dedicatoria

Lo que nos enseñaron nuestros pacientes

El Juego Interior del Estrés

Primera parte. El juego del estrés

1. ¿Quién necesita estrés?

2. Nuestros dos «yoes»

3. Conoce a tu creador de estrés

4. Una alternativa a la lucha-huida-parálisis

5. Acelerando y desacelerando

Segunda parte. Engañando al estrés

6. El código del Juego Interior: CEC

7. Tu árbol de la estabilidad

8. Constrúyete un escudo

9. Sé el director general de tu vida

Tercera parte. La caja de herramientas del Juego Interior

10. Herramienta nº 1 del Juego Interior: STOP

11. Herramienta nº 2 del Juego Interior: ser el director general

12. Herramienta nº 3 del Juego Interior: las tres preguntas de control

13. Herramienta nº 4 del Juego Interior: pruébete una nueva actitud

14. Herramienta nº 5 del Juego Interior: la pluma mágica

15. Herramienta nº 6 del Juego Interior: la transposición

[16. Herramienta nº 7 del Juego Interior: la redefinición](#)

[17. Herramienta nº 8 del Juego Interior: el triángulo RAD](#)

[18. Aplicando las herramientas: la historia de Eileen](#)

[19. Aplicando las herramientas: asuntos de vida o muerte](#)

[Conclusión. El Juego Interior de la vida](#)

[Apéndice A. Notas médicas](#)

[Apéndice B. Preguntas y respuestas sobre el estrés, el cerebro y la salud](#)

[Agradecimientos](#)

[Sobre los autores](#)

Dedicado a la gente del mundo  
que busca estabilidad, tranquilidad y sabiduría  
ante los retos de la vida

# Prólogo

---

## Lo que nos enseñaron nuestros pacientes

*Doctores John Horton y Edward Hanzelik*

Los facultativos vemos a diario los efectos del estrés. El Instituto Americano del Estrés estima que este factor está presente entre el setenta y cinco y el noventa por ciento de todas las consultas a los médicos de atención primaria. La cifra no nos sorprende. A los investigadores les resulta difícil medir las consecuencias del estrés, pero los médicos sabemos intuitivamente y por experiencia que el estrés crónico causa estragos tanto a nivel mental como físico. Normalmente, aunque no le pongan un nombre, nuestros pacientes saben lo mal que se sienten cuando están estresados, y la mayoría es consciente del conjunto de síntomas que eso le provoca. En alguno puede ser dolor de cabeza y de hombros; en otro, náuseas, diarrea y molestias abdominales, y para un tercero, palpitaciones cardiacas, ansiedad y depresión. En determinados



individuos el efecto es ligero. En otros, el estrés contribuye al desarrollo de una enfermedad potencialmente mortal.

La mayoría de nuestros pacientes comprende que el estrés que padecen en sus vidas se ha convertido en una carga física, pero por lo general piensan que no pueden hacer nada contra ello. Creen que las circunstancias externas determinan sus niveles de estrés, y que en ciertas situaciones es inevitable sentirlo. Han llegado a la conclusión de que lo único que pueden hacer es aceptarlo y sobrellevarlo. O bien se encuentran bloqueados y no ven cómo podrían cambiar sus actuales hábitos, circunstancias o reacciones emocionales.

Cuando comenzamos a ejercer la medicina, nos dimos cuenta de hasta qué punto afectaba el estrés a nuestros pacientes y esto nos animó a buscar una manera diferente de hacer frente al problema principal: el estrés en sí. Utilizamos la orientación psicológica y comprobamos que, en principio, era efectiva pero que necesitábamos algo más que palabras. Lo que les hacía falta a nuestros pacientes eran herramientas prácticas. Sin embargo, ¿qué herramientas podíamos proporcionarles como médicos?

Por regla general los profesionales buscan soluciones médicas a los problemas que encuentran: píldoras, cirugía o diferentes terapias. Pero estas estrategias no consiguen atajar del todo el estrés, precisamente porque no toman en cuenta qué es lo que lo activa. El sistema del estrés ha surgido como una reacción biológica para asegurar nuestra supervivencia en situaciones de peligro, pero en las

personas que padecen de estrés crónico, se activa constantemente como respuesta ante los problemas cotidianos. Existe un gran número de pruebas científicas que demuestra que el estrés crónico es nocivo para la salud. Por ello, nos preguntamos cómo podríamos ayudar a nuestros pacientes a afrontar sus vidas sin activarlo una y otra vez.

Conocemos desde hace años a Tim Gallwey y admiramos su enfoque del aprendizaje y su énfasis en los recursos innatos del individuo. En su serie de libros del Juego Interior, Tim demuestra cómo es posible mantener el equilibrio ante la influencia de factores estresantes externos. Decidimos buscarlo y le hablamos sobre las posibilidades de aplicar los descubrimientos del Juego Interior a problemas sin resolver de la práctica médica.

Con su ayuda, les enseñamos a nuestros pacientes las herramientas del Juego Interior, mostrándoles cómo podían usarlas para prevenir el estrés crónico. Los fenomenales resultados que hemos logrado en los últimos doce años nos han impulsado a escribir este libro. De hecho en muchas ocasiones, tras finalizar un seminario sobre el estrés, algunos asistentes se acercaban para mostrar su agradecimiento y nos decían: «Deberíais escribir un libro acerca de esto».

Utilizando el Juego Interior hemos sido testigos de profundas mejoras en numerosos problemas agudos y crónicos de naturaleza médica y psicológica. Hemos descubierto que algo tan devastador y destructivo como el

estrés puede ser controlado totalmente por el paciente. Hemos visto que dominando los principios del Juego Interior es posible evitar el estrés.

Nuestros pacientes mostraron su disposición a jugar un papel verdaderamente activo en un intento de prevenir enfermedades y eliminar el estrés. Nosotros, los médicos, dejamos de ser los expertos que poseen todo el conocimiento, prescriben recetas, dan instrucciones y exigen obediencia absoluta. Tuvimos que convertirnos en entrenadores personales, animar a nuestros pacientes a descubrir su propia fuerza y capacidad. Ahí es donde las estrategias del Juego Interior de Tim encajaban a la perfección con la práctica médica. Incluso los deportistas de élite disponen de entrenadores personales. ¿Por qué? Porque saben que el entrenador los apoya en su proceso de aprendizaje, además de ayudarles a ver detalles que ellos pasaron por alto y alentarlos a alcanzar mayores logros.

El médico desempeña un papel parecido: ayudar a los pacientes a descubrir su propia fuente de recursos, apoyar sus esfuerzos para restablecer la salud y animarlos a descubrir cómo pueden evitar los efectos perjudiciales del estrés. Nuestros pacientes nos enseñaron que podían aprender en muy poco tiempo a modificar el nivel de estrés que sufrían y a mejorar su bienestar general. Nos mostraron que, a menudo, la ayuda más eficaz que podíamos ofrecerles era el *coaching* personal.

Sabemos que puede resultar inconcebible afirmar que los seres humanos somos capaces de vivir sin estrés en medio

de los conflictos que nos rodean. Sin embargo, no deja de asombrarnos el amplio abanico de recursos que todos poseemos y que es lo que nos permite vivir justamente de esa manera.

Agradecemos a nuestros pacientes todo lo que nos han enseñado. Con su ayuda aprendimos a descubrir cómo se puede disfrutar plenamente practicando la medicina. En las páginas de este libro encontrarás estrategias del Juego Interior, basadas en los conocimientos médicos actuales y en las historias de nuestros pacientes, que esperamos te ayuden a reducir significativamente tu nivel de estrés y a jugar en plena forma el juego de tu propia vida.

# Introducción

---

## El Juego Interior del Estrés

Una jugadora de golf de prestigio internacional vino a verme para recibir unas sesiones de coaching. Me contó que necesitaba ayuda con el estrés que sentía cuando jugaba los últimos hoyos de cualquier competición en la que se estuviera disputando un título.

—Las manos me empiezan a temblar, y dejo de sentir el tacto del palo -me explicó.

La sensación de presión se acentuaba porque si conseguía ganar solo dos torneos más, podría ser candidata a formar parte del Salón de la Fama del Golf.

Como era imposible recrear las condiciones del estrés que sufría, le hice dos preguntas sencillas:

—¿Cuál es el objetivo de jugar al golf? ¿Por qué juegas?

Su respuesta inicial fue clara y simple.

—El objetivo del golf es finalizar con tan pocos golpes como sea posible. ¿Por qué juego? Primero porque me encanta el entorno; segundo, porque me encanta competir,

y tercero, porque me encanta poder expresar el talento que Dios me ha dado.

La observé atentamente mientras respondía.

—Por ahora no te tiemblan las manos -le dije. No parecía que estuviera produciéndose ningún cambio que fuera a afectar a su forma de jugar-. ¿Se te ocurre alguna otra razón por la que te hayas dedicado al golf? -pregunté.

Reflexionó unos instantes y exclamó:

—Sí, hay otras razones. En primer lugar, le debo algo al golf. Antes de dedicarme a él, yo no era nadie. El golf me ha hecho ser quien soy. Y otra: les debo algo a mis fieles seguidores, que confían en que compita por el título en cada uno de los torneos. -Se detuvo un momento, me miró y continuó-: Ahora están empezando a temblarme las manos, ¿verdad?

—Están temblando, sí -asentí.

Tan pronto como pasó de hablar de su amor al golf a centrarse en sus sentimientos sobre los juicios y expectativas de los demás, le resultó imposible evitar los nervios. Se estaba imaginando el futuro, el momento en que no pudiese mantener más tiempo la lealtad de sus seguidores ni su identidad como jugadora profesional de golf. Poseía una destreza extraordinaria, pero el estrés interno que sufría (el miedo a no ser capaz de dar la talla o de responder a las expectativas de los aficionados) le estaba causando estrés a nivel físico e impidiéndole jugar bien y disfrutar el juego.

Cuando empezó a ver lo que la bloqueaba, recuperó su compostura y empezó a hablar de todo el esfuerzo que se requería para mantenerse en plena forma y competir a nivel profesional. Parecía que estuviera planteándose seriamente si valía la pena seguir. Y decidió que sí. No ganó el próximo torneo que jugó, pero salió victoriosa en el siguiente. Su júbilo era evidente. Saltó literalmente de alegría y se zambulló en el lago que había junto al hoyo dieciocho.

Esta jugadora profesional de golf se estaba enfrentando a un dilema que nos afecta a todos: la distinción entre quienes somos y lo que hacemos. En la vida interpretamos diversos papeles (padre, esposa, golfista, ejecutivo...) pero la realidad exterior no es quien realmente somos. Una tarea del Juego Interior consiste en establecer esa distinción, y de esa manera permitirnos brillar sin el impedimento de conceptos y expectativas que no son coherentes con nuestro propósito. Cuando lo hacemos, podemos liberarnos del estrés y dar lo mejor de nosotros mismos, tanto en el campo de golf como en el trabajo o en la vida. Leyendo este libro encontrarás muchos ejemplos de personas que cambiaron su forma de pensar habitual, que inducía al estrés y no les permitía crecer. Esperamos que estos ejemplos te alienten a reflexionar y a descubrir tu propio camino hacia una vida libre de estrés.

## **ACERCA DEL JUEGO INTERIOR**

Antes de seguir debería decir unas pocas palabras acerca del Juego Interior. Podemos afirmar que todos, lo sepamos o no, lo jugamos. Eso significa que mientras nos ocupamos de juegos *externos* (superar obstáculos en el mundo exterior para alcanzar metas exteriores), al mismo tiempo nos estamos enfrentando a obstáculos *internos*, como miedo, falta de seguridad en nosotros mismos, frustración, dolor y distracciones, que nos impiden expresar nuestro amplio abanico de potencialidades y disfrutar la vida al máximo. La premisa del Juego Interior (los principios, métodos y herramientas que ofrece para ayudar a las personas a ganar sus juegos interiores y exteriores) sigue siendo la misma: el éxito en la vida consiste en conseguir un equilibrio entre la atención que prestamos a ambos juegos.

En el corazón de la metodología del Juego Interior hay tres principios:

1. Ser conscientes sin juzgar.
2. Creer en nosotros mismos.
3. Elegir libre y conscientemente.

Originalmente apliqué la metodología de aprendizaje que surgía de estos principios al entrenamiento deportivo, y más tarde la usé en el ámbito de la empresa. Descubrí que la gente podía aprender a superar sus obstáculos internos. Sin instrucciones técnicas podían llegar a mejorar cualquier aptitud, desaprender hábitos mentales y físicos improductivos, y disfrutar mientras lo hacían. Ver cómo se



repetía este proceso día tras día mientras entrenaba a deportistas y ejecutivos me proporcionó una profunda confianza en que cualquiera puede aprender de manera natural y llevar a cabo los cambios que crea convenientes en su vida.

Es indudable que los acontecimientos externos pueden propiciar el estrés. Por ejemplo, estar preocupado por la posibilidad de que te despidan del trabajo, una situación bastante corriente en estos días, es un gran factor estresante. La cuestión es: ¿puedes hacer una distinción entre tu trabajo y quien eres? Esta capacidad de distinguir entre identidad y circunstancia se puede aprender, y los beneficios de hacerlo te proporcionarán una claridad y una perspectiva que aliviarán el estrés y te ayudarán a lograr tus metas externas.

Dominar tu Juego Interior te permite atravesar los desafíos de la vida sin enfermarse de estrés crónico. El secreto consiste en saber que puedes elegir cómo mirar a las circunstancias externas, cómo definir las, qué significado atribuirles y cómo reaccionar a ellas mental y emocionalmente. Una creencia central del Juego Interior es que toda persona tiene la sabiduría interna para evitar dejarse arrastrar por las frustraciones y los miedos dentro del ciclo negativo del estrés.

Por ejemplo, mientras ayudaba a los jugadores de tenis a aprender a mejorar sus saques, reveses y servicios, en realidad les estaba ayudando a aprender de forma más eficaz en su interior. *Aprender a aprender* es más

importante que aprender a golpear la pelota; aprender a superar el miedo es más importante que ganar cualquier partido. El arte de la relajación concentrada se puede aplicar a cualquier tarea dentro o fuera de la pista de tenis. De esta manera las lecciones del deporte adquirieron una importancia fundamental en la vida. Cuando se producía una auténtica conexión entre los juegos interior y exterior, el estrés descendía, el rendimiento mejoraba, el aprendizaje se producía de manera natural y se disfrutaba más la actividad. Algunos deportistas lo llaman «jugar en la zona». El Juego Interior consiste en aprender a jugar en nuestra zona en la vida diaria.

Otro valor único del modelo y las herramientas del Juego Interior es que aprovecha nuestra capacidad natural de satisfacer necesidades esenciales. El don humano de aprender puede durar toda una vida. Los niños aprenden a andar, hablar y jugar gracias a su capacidad de disfrutar y a su curiosidad. Estos procesos son naturales y agradables. Por eso, aprender a encontrar un equilibrio entre acelerar los motores para afrontar un problema y frenar para descansar y relajarnos también puede ser simple y divertido. Poseemos la capacidad natural de mantener la calma y la inteligencia en medio del bombardeo diario de dificultades que nos acosan desde el exterior. En un mundo como este, vale la pena desarrollar esta aptitud.

## **COLABORANDO CON LOS MÉDICOS**

En los años setenta, cuando estaba escribiendo *El Juego Interior del tenis*, conocí a dos médicos extraordinarios, John Horton y Edd Hanzelik. Tuvimos muchas conversaciones acerca de nuestros respectivos trabajos y descubrimos que había grandes similitudes en nuestra manera de pensar. John y Edd se dedicaban a ejercer un tipo diferente de medicina, centrada en tratar a la persona de forma integral, que animaba al paciente a participar plenamente en su tratamiento y confiaba en la capacidad innata de sanación del cuerpo humano. Por aquella época, estos médicos estaban aprendiendo de sus pacientes que el estrés crónico era la causa de muchas enfermedades, por lo que buscaron maneras de ayudarles a eliminar el estrés que no se limitaran a la medicación. Descubrieron que los principios y herramientas del Juego Interior podían contribuir de forma significativa a satisfacer las necesidades de sus pacientes.

Cuando empecé a reunirme con Edd y John para hablar de la posibilidad de trabajar juntos en un seminario sobre estrés, comprendí que este era algo mucho más grave que una simple barrera en el rendimiento de deportistas o ejecutivos. Estaba más estrechamente ligado a los problemas médicos de lo que hasta entonces había pensado. De hecho, era una puerta abierta a la enfermedad: un factor crítico para un gran porcentaje de los pacientes que acudían a las consultas médicas.

Mientras me planteaba trabajar con los médicos, recordé que en una ocasión había ayudado a un oftalmólogo a

diseñar un programa de entrenamiento para un problema específico y complejo de cirugía ocular. Sabía que tenía que echar mano de toda la sensatez de que disponía porque lo que estaba en juego eran globos oculares, no pelotas de tenis o egos. Y esa misma sensación de responsabilidad se hallaba presente mientras hablaba con los médicos acerca del estrés. La salud y la calidad de vida de los pacientes estaban en juego. Tenía la oportunidad de causar impacto en un ser humano a un nivel más profundo que el del rendimiento. Aceptar ese reto expandiría mi comprensión del Juego Interior.

Había además otros factores relacionados con el estrés que me ayudaron a decidirme a colaborar con Edd y John. Había descubierto que el estrés crónico era mucho más frecuente y perjudicial de lo que pensaba. Y parecía causado en gran medida por la manera en que las personas *percibían* los elementos y circunstancias de sus vidas, no por la realidad misma.

Aprendí que los remedios que ofrecía la comunidad médica para el estrés crónico consistían en medicamentos, y que por lo general no se prestaba atención a las causas del estrés. Otros remedios comunes, como el ejercicio, la dieta y el descanso, aunque en sí eran positivos, también fallaban porque seguían sin tener en cuenta la causa. Finalmente los médicos me pusieron al tanto de las últimas investigaciones, que respaldaban los principios y métodos fundamentales usados en el Juego Interior, y me ayudaron a

entender que era posible acceder a un potencial humano que va más allá de la coordinación física o intelectual.

Empecé a ver que el Juego Interior podía tratar las causas perceptivas del miedo, la frustración y el dolor de una manera que ayudaría a la gente a aprender, a través de un agradable proceso de autodescubrimiento. La finalidad de este proceso, más que desprenderse del estrés, era el objetivo más positivo de construir una estabilidad interna dinámica, algo de un valor inherente para todos los seres humanos, no solo cuando se encuentran en un estado de estrés.

## **LA PROMESA DEL JUEGO INTERIOR**

La estrategia principal de nuestros seminarios sobre el estrés ha sido ayudar a las personas a desarrollar una vida interior lo suficientemente estable para ser resiliente frente a los factores estresantes externos que inevitablemente se cruzan en nuestro camino. En este libro te ofreceremos el fruto de nuestros descubrimientos y nuestro conocimiento acerca de cómo adquirir esta estabilidad -y con ella la esperanza de que así puedas vivir tu vida sin los perniciosos efectos del estrés crónico.

En las siguientes páginas, John, Edd y yo te llevaremos en un viaje en el que podrás aprender a desarrollar el Juego Interior, mezclando mi trabajo con deportistas y ejecutivos con sus conocimientos y narraciones acerca de sus pacientes.

En la primera parte describiremos los principios del Juego Interior en el contexto del estrés, y te ayudaremos a que te hagas una idea de tu propio nivel de estrés. Descubrirás que el simple hecho de entender todo esto provoca un cambio en tu respuesta a él. Ahí es donde reside el atractivo del verdadero aprendizaje. No se trata de un proceso abstracto, sino que crea un cambio orgánico en la manera en que ves el mundo y reaccionas ante él.

En la segunda parte te ayudaremos a identificar las raíces de la estabilidad. Aquí no nos concentraremos tanto en el estrés que estás experimentando como en los recursos internos que posees que te permitirán mantenerte centrado ante él. O, como dijo uno de los participantes de nuestro seminario sobre el estrés: «Cuando la vida se vuelve contra ti, tú no tienes por qué castigarte».

La tercera parte consiste en la caja de herramientas del Juego Interior: ocho prácticos y eficaces utensilios que puedes emplear para incrementar tu estabilidad y combatir los factores estresantes diarios. Les he enseñado estas herramientas a deportistas y ejecutivos durante muchos años, y también las empleamos en nuestros seminarios. Puedes utilizarlas cuando te encuentres ante un reto particularmente difícil, o simplemente contar con ellas para aumentar tu fuerza durante tu vida diaria. Elige y usa la que se adecue a tus circunstancias. El simple hecho de saber que tienes a tu disposición un apoyo tan eficiente te dará más confianza y seguridad interior. Serás capaz de

llevar a cabo los cambios que de verdad quieres hacer en tu vida.

Hemos incluido ejercicios a lo largo de todo el libro para que puedas aplicar lo que estamos diciendo a tu propia situación vital. Elige cómo deseas usar estos ejercicios. Podrías hacer algunos y marcar otros para regresar a ellos más tarde. También puedes escribir tus respuestas en un cuaderno mientras vas leyendo el libro. O únicamente leer los ejercicios y reflexionar sobre ellos. Esperamos que descubras tu propia forma de aprovecharlos de la manera que te resulte más conveniente para aplicar las enseñanzas que te ofrecemos a tus experiencias personales.

Una vez escuché cómo el padre de Tiger Woods le enseñaba a lidiar con el estrés mientras jugaba al golf. Le dijo que estaba bien sentir cualquier emoción en el campo de golf siempre que no la llevara encima durante más de diez pasos. Cuando pienso en él, la imagen que me viene a la mente es la de un Tiger Wood caminando hasta el *green*, tranquilo y confiado. Parece no ser consciente de la multitud, perfectamente instalado en la comodidad de su propia seguridad interior, impregnado de una serena energía y concentración. No se trata de no ser consciente de la multitud, ni de cortar la comunicación con ella. Se trata de ser capaz de estar a gusto dentro de tu propio pellejo y de no estorbarte a ti mismo. Todos podemos tener esta capacidad.

Primera parte

---

# EL JUEGO DEL ESTRÉS



---

## ¿Quién necesita estrés?

«**E**stoy muy estresado!» Lo escuchamos mil veces al día. Se dice de formas diferentes en diferentes idiomas por todo el mundo. Aquí donde vivo, en California, el estrés es una manera de vivir. Nos preocupamos por incendios que devoran la belleza de la naturaleza, por temblores sísmicos y por inundaciones que destruyen hogares. Nos preocupamos por el precio de la gasolina, que está asfixiándonos debido a nuestra cultura basada en el coche. Nos preocupamos por la supervivencia económica, por los despidos, por la guerra, por la atención sanitaria... ¡Si quieres preocuparte, enhorabuena: te hallas en el siglo adecuado!

Para la mayoría resulta evidente que vivimos asediados por factores estresantes globales y cotidianos. El bombardeo de mensajes de los medios de comunicación que recibimos es como un ataque: colapso económico, ejecuciones hipotecarias, terrorismo, guerras, pérdidas de ahorros, hambre, bancarrota, desastres naturales e

insuficiencia de sistemas sanitarios públicos. Estos mensajes acentúan el desgaste que sentimos a consecuencia de los factores estresantes ordinarios, como discusiones de pareja, problemas a la hora de educar a nuestros hijos, agotamiento en el trabajo, dificultades para llegar a final de mes, preocupaciones de salud, etc.

Desgraciadamente, el estrés se alimenta de estrés. Cuanto más estresado estás, más fácil es que hasta lo más nimio te afecte. La preocupación merma nuestra capacidad para pensar con claridad y ser productivos. Y eso, a su vez, nos estresa todavía más. De hecho, estamos tan acostumbrados a sentirnos estresados que hemos llegado a pensar que es un aspecto normal y corriente de nuestras vidas.

Sin embargo, el estrés no es normal. Se trata de un desequilibrio que sentimos en el cuerpo cuando el sistema de estrés se encuentra activado de manera permanente. Los factores desencadenantes pueden ser internos o externos, pero una cosa está clara: el estrés nos produce malestar, dificulta nuestra capacidad de actuar y suele ser perjudicial para nuestra salud física.

Uno de los pacientes de Edd Hanzelik dijo en una ocasión: «Creo que estar libre de estrés debe de ser una sensación muy rara». De hecho, la energía de un estilo de vida con un alto nivel de estrés puede llegar a resultar muy atractiva. Hay quien piensa que el estrés es beneficioso, que te motiva y te impulsa a superarte. Cuando entreno a ejecutivos de negocios, me encuentro con esa actitud a

cada momento: «Para tener éxito has de ser más agresivo que la competencia. Debes esforzarte, tener una mentalidad de guerrero», me han llegado a decir. En nuestra sociedad rendimos culto a esa gente que vive exudando adrenalina pura, con los Smartphone sonando sin parar durante las dieciocho horas de su jornada laboral. Consideramos un mérito el hecho de ser capaz de sobrevivir con cuatro o cinco horas de sueño cada noche.

Nos hemos acostumbrado a ver el estrés como algo necesario e inevitable, pero en realidad es justo lo contrario. Nuestros cuerpos buscan homeostasis, equilibrio. Eso es lo natural, y lo que de verdad funciona. Del mismo modo, nuestras mentes necesitan estar equilibradas, no agitadas. Hay que tener muy claras las prioridades, y entre ellas está nuestro bienestar. La idea de que necesitamos estrés para rendir al máximo es un mito. De hecho, los estudios demuestran que el estrés crónico deteriora nuestra salud, ya que provoca enfermedades graves, e impide que rindamos satisfactoriamente.

Cuando vemos a individuos abrumados por grandes dificultades que mantienen la calma, nos quedamos impresionados. Durante la campaña de Barack Obama para las elecciones a la presidencia, la prensa se refería a él con el apodo «Obama sin drama». La serenidad que proyectaba su figura se convirtió en un rayo de esperanza a nivel mundial. Otro ejemplo extraordinario de esta actitud es Nelson Mandela. Tras pasar veintisiete años en una prisión de Sudáfrica, emergió para formar un gobierno con quienes

lo habían encarcelado. Más tarde, refiriéndose a esa época, dijo lo siguiente: «En los presos políticos la decisión y la sabiduría se imponen al miedo y la fragilidad humana».

De alguna manera todos estamos aprisionados por las amenazas que nos rodean o por nuestras situaciones personales. Para algunos la enfermedad es su prisión. Para otros, la aflicción, la pobreza o las dificultades familiares se transforman en realidades que les impiden moverse. Ante esto, la pregunta que surge es: ¿cómo podemos acceder a nuestra propia determinación y sabiduría, y evitar que el desaliento y la desesperación nos abrumen? Del mismo modo en que el estrés produce más estrés, la esperanza y la sabiduría producen estabilidad y bienestar, sean cuales sean las circunstancias que se nos presenten.

## **PRESIÓN FRENTE A DESAFÍO**

Podemos empezar por reconocer nuestra propia responsabilidad en la creación del estrés. Esto me recuerda una entrevista con un jugador de tenis brasileño relativamente desconocido llamado Gustavo Kuerten, que llegó a ganar tres veces el Open francés. Los reporteros, sorprendidos de que hubiese derrotado a jugadores de un nivel superior al suyo, le preguntaron:

—¿Cómo puede controlar toda esa presión?

Su respuesta fue:

—¿Qué presión? No es que controlara la presión, es que no la sentía.

Nadie pareció entender la respuesta. Los periodistas siguieron preguntándole:

—¿Cómo es posible que no sintiera presión en esas circunstancias?

Kuerten contestó:

—Lo pasé estupendamente. Me encantó jugar con esa gente y disfruté de lo lindo. No lo entiendo: ¿por qué tenía que sentir presión?

Obviamente, para los reporteros «presión» era una realidad que existía en los niveles más altos de la competición. Pero para Kuerten, *no era* una realidad. Lo que era real para él era que tenía la oportunidad de competir con los mejores jugadores del mundo y de disfrutar con ello. Estaba jugando con una mentalidad que potenciaba el disfrute y un rendimiento superior. En un estado mental como ese no hay mucho espacio para el estrés.

Quizá sería conveniente añadir que, tras ganar su primer Open francés en 1997, Kuerten no consiguió librarse del estrés. Su creciente popularidad en Brasil y las altas expectativas de sus seguidores provocaron en él algo que percibió como presión, y esto afectó a su rendimiento durante varios años. No consiguió volver a ganar otra vez el Open hasta el 2000.

La idea de que necesitamos presión para obtener el éxito es algo que nos inculcan durante la infancia. Desde que tenemos unos tres años, comienzan a presionarnos: camina más deprisa, habla más, hazlo mejor... Es un tema

constante que se repite durante toda nuestra vida, ya que si no nos presionan otros, lo hacemos nosotros mismos. Nunca cesa. Sin embargo, a juzgar por mi experiencia, cuando dejas de presionarte es cuando de verdad empiezas a tener éxito. Hay algo innato, algo que está dentro de todos nosotros, que quiere mejorar constantemente. Y aunque esto es un hecho, cuando estoy entrenando a ejecutivos les cuesta mucho llegar a entenderlo. La premisa del jefe es: «Si no los presionas, no sacan el trabajo adelante». Y los empleados dirán: «Si no *finjo* que estoy al límite de mis fuerzas, el jefe pensará que no me esfuerzo». Se trata de un ciclo vicioso improductivo.