



MI PROBLEMA NO ES EL ESTRÉS

Paso largas temporadas de mi vida estresado. Duermo mal, me duele el estómago, y estoy de peor humor. Y cuando me ocurre (y soy capaz de darme cuenta) activo sistemáticamente mis recetas anti-estrés: 15 minutos de meditación con mi reloj de arena, una caminata a buen ritmo, ejercicios de respiración, o una hora de puzzle (me encantan y me desconectan del mundo). Y funciona un rato... pero sólo un rato.

Estaba en la tesitura de aceptar que mi estrés es sencillamente endémico cuando leí: “tu problema no es el estrés, tu problema es el estresador”. Y abrí -por fin- los ojos. En mi siguiente episodio de estrés me dediqué a buscar cuál era el estresador. Y no me costó identificarlo: me había sobreprogramado de nuevo. Mi agenda no tenía ni un hueco en las siguientes dos semanas, y no contemplaba el tiempo de preparación de los cursos o las sesiones.

Podía hacer mis 15 minutos de meditación, o salir a correr media hora. Calmaría la ansiedad puntual, pero mi agenda seguiría con las mismas actividades y sin tiempo para su preparación.

Probé la alternativa: dedicarle atención plena al estresador. Dedicarme a intentar cambiar algunos eventos y, sobre todo, buscar y encontrar una clave de organización de mi agenda que no me llevara a sistemáticamente a esa situación. Y la encontré: establecí una proporción entre sesiones y tiempo libre (para preparación y organización), y me dediqué a bloquear espacios en la agenda para poder respetar esa proporción. Y ya puestos, (y en plena euforia de estar desestresándome) me permití programar descaradamente algunas grandes ventanas de tiempo estrictamente personal. Ventanas sagradas, que no admiten actividad laboral.

Ahora puedo meditar con verdadero efecto, y caminar relajado. Y cuando me estreso es porque no estoy siendo fiel a mi nueva clave de funcionamiento. Porque me dejo estresar por mi estresador. Y lo que necesito es rectificar mi pauta de comportamiento, no salir a correr.

Todos tenemos una buena cantidad de estresadores. Son los responsables del estrés, y sin abordarlos, las técnicas que utilicemos para superarlo son meros parches. Importantes, porque nos moderan la ansiedad del momento, pero podríamos acabar pensando -como yo pensaba- que el estrés es inevitable.