

CONSEJOS DE SABIO PARA COMBATIR LA TRISTEZA

Texto de **Isabel S. Larraburu**
Ilustraciones de **Flavio Morais**



Ser consciente de que se respira, de que se espera en la cola, de que se está sentado o suena un teléfono. Todo eso ayuda a combatir la tristeza, ese mal cada vez más extendido que ha situado los antidepresivos entre los medicamentos más consumidos.

La psicología, aliada con las técnicas orientales, propone un modo de enfrentar la vida basado en aceptar con serenidad lo que no puede cambiarse, tener el valor para modificar lo que debería cambiarse y la sabiduría para distinguir entre ambos.

El escenario al que hemos venido a parar se despliega implacable, vertiginoso y cambiante. Sin asomo de piedad, va dejando atrás a todos aquellos que no alcanzan a coger el paso. Las vicisitudes personales en seguidilla (cambios de empleo, de pareja, prejubilaciones, subidas del tipo de interés) exigen de las personas rapidez de reflejos, flexibilidad, independencia, adaptación, aceptación de lo efímero, capacidad para vivir en la incertidumbre, tolerancia a las frustraciones y muchas otras pericias. Nuestro diario vivir se ha convertido en unas penosísimas oposiciones para conquistar el bienestar y la paz, no digamos la alegría.

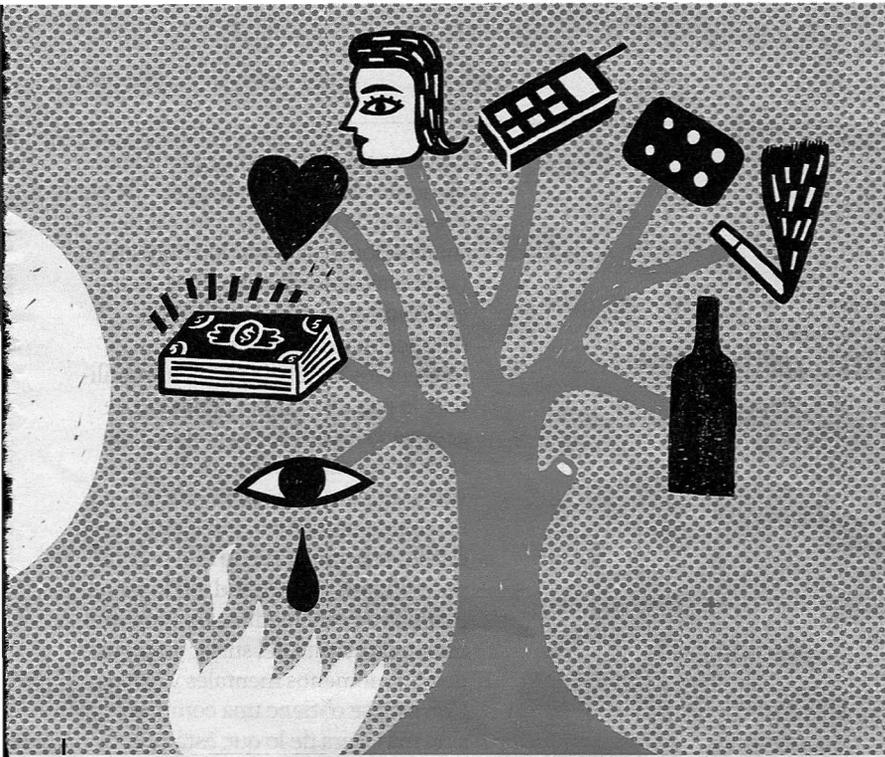
Los que van al paso se hacen cada vez más fuertes y resistentes; los rezagados siguen en la ruta, pero tristes y deprimidos. La tristeza está ganando terreno a marchas forzadas como emoción predominante. Su versión patológica, la depresión, se vislumbra como la enfermedad del siglo. El consumismo y el bienestar económico, aunque intentan vendernos la moto, no nos hacen más felices, según todos los estudios. Al revés, el atajo hacia el bienestar que

nos conduce al consumo compulsivo no hace más que profundizar la insatisfacción. Hay quién llama al consumismo antídoto contra la felicidad. Las drogas y el alcohol, otro subterfugio para adormecer la tristeza, cada vez toman más cuerpo como fenómeno creciente y masivo.

A pesar de la gran eficacia de los antidepresivos –que actúan elevando los niveles de la serotonina natural, una sustancia química del cerebro, que, a su vez, tiende a mejorar el estado de ánimo–, éstos no son más que una parte que contribuye al bienestar de una persona. El fármaco muchas veces es el agente que empuja a funcionar, a poner en marcha un coche sin batería. La parte más importante es el lograr resurgir de una crisis aprovechando la oportunidad para crecer como persona.

ALEGRÍA EN EL PRESENTE

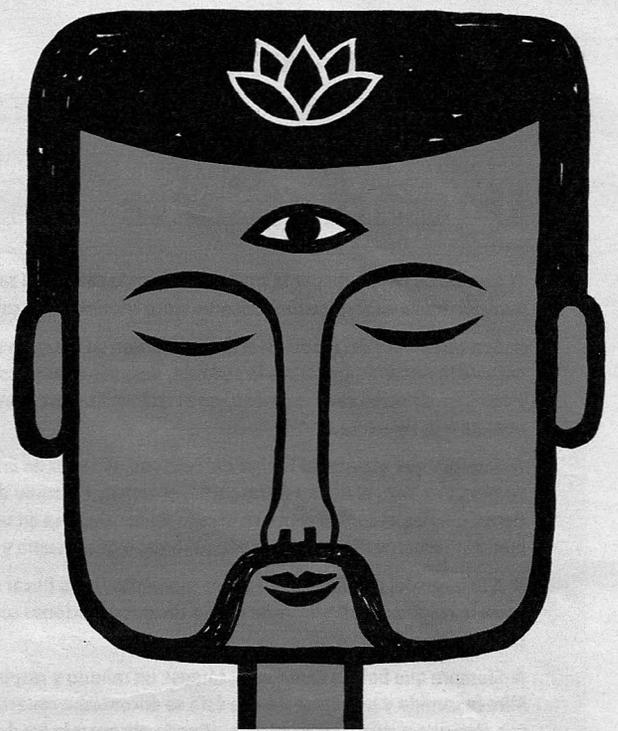
La transformación de la tristeza en alegría no se logra mediante recursos externos a nosotros. El bienestar que proviene de fuera puede ser desplazado de un momento a otro por el hastío, la decepción, el temor a perder, la impaciencia, el ansia y otras emociones que consideramos



negativas. La alegría que proviene de nuestro interior es aquella que nos estabiliza frente a los sobresaltos que proporciona la vida.

La psicología occidental está incorporando técnicas orientales de larga tradición. Concretamente, la

terapia cognitiva, de probada eficacia para la depresión y la ansiedad, está evolucionando hacia la utilización de la meditación de conciencia plena o *mindfulness*. Este enfoque ha surgido de la unión del trabajo de Jon Kabat-Zinn en la Clínica para la Reducción



del Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts con las investigaciones de John Teasdale y colegas de la unidad de psicología aplicada del Consejo de Investigación Médica en Cambridge.

Mindfulness podría traducirse →

GALA
PERFUMERIES



Gala te trae las últimas tendencias en fragancias y tratamiento masculino

Presenta este cupón en tu perfumería Gala y consigue un exclusivo set de tamaños de prueba

Disponible a partir del mes de diciembre y/o hasta agotar existencias (24.000 uds.)

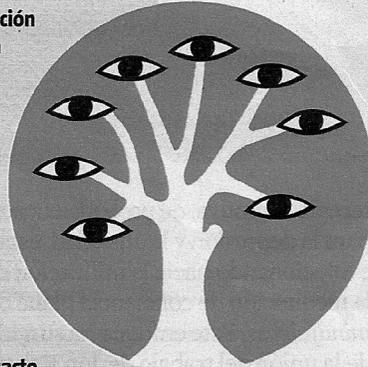
Gala te obsequia con un exclusivo set de tamaños de prueba



Un día consciente

- Cuando se despierte por la mañana, antes de salir de la cama, lleve la atención hacia su respiración. Observe cinco respiraciones con plena conciencia.
- Sea consciente del modo en el que se sienten su cuerpo y su mente cuando pasa de la postura tumbada a la sedente, después al proceso de ponerse en pie y caminar. Observe cada momento en el que realiza una transición de una postura a la siguiente.
- Siempre que escuche el timbre del teléfono, el canto de un pájaro, el paso de un tren, una risa, el claxon de un coche, el viento, el sonido de una puerta que se cierra, emplee el sonido como en el caso de la campana en un monasterio budista: recuerde escuchar verdaderamente, esté presente y consciente.
- A lo largo del día, dedique algunos momentos para llevar su atención hacia la respiración. Observe de nuevo cinco respiraciones con plena conciencia.
- Siempre que beba o coma algo, tómese un minuto y respire. Mire la comida y percátese de que ésta se encontraba conectada con algo que nutría su crecimiento. ¿Puede observar la luz del sol, la lluvia, la tierra, el granjero, el transportista... en su comida? Preste atención cuando coma, ingiriendo conscientemente la comida en beneficio de su salud física. Lleve la conciencia hacia la percepción de su comida, saboreándola, oliéndola, masticándola y tragándola.
- Observe su cuerpo mientras camina o se encuentra de pie. Dedique un momento a observar su postura. Preste atención al contacto del suelo bajo sus pies. Sienta el aire en la cara, brazos y piernas cuando camina. ¿Va deprimida?
- Lleve la conciencia hacia el oído y el discurso. ¿Puede escuchar sin estar de acuerdo o desacuerdo, sin aprobar o desaprobar, o sin planificar lo que dirá cuando sea su turno? Cuando hable, ¿puede tan sólo decir lo que necesita sin exagerar o sin restar importancia? ¿Puede observar cómo se sienten su mente y su cuerpo?
- Siempre que espere en una cola, emplee este tiempo para observar su postura en pie así como la respiración. Sienta el contacto de sus pies con el suelo y el modo en el que se siente su cuerpo. Lleve la atención hacia la elevación y el descenso de su abdomen. ¿Se siente impaciente?
- Sea consciente de cualquier punto de rigidez en su cuerpo a lo largo del día. Observe si puede respirar y, cuando exhale, deje marchar el exceso de tensión. ¿Existe tensión almacenada en algún lugar de su cuerpo? Por ejemplo, en el cuello, hombros, estómago, mandíbula o parte inferior de la espalda? Si fuera posible, realice estiramientos o yoga una vez al día.
- Centre la atención sobre sus actividades diarias tales como limpiarse los dientes, lavarse las manos, peinarse, ponerse el calzado, trabajar. Lleve la conciencia plena a cada una de las actividades.
- Antes de irse a dormir por la noche, disponga algunos minutos y lleve su atención hacia la respiración. Observe cinco respiraciones con plena conciencia.

Adaptado de Madeline Klyne, instructora de la Clínica de Reducción del Estrés, Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.



→ como conciencia plena, estar atento al momento presente. La idea proviene de una antigua forma de meditación de la tradición budista (*vipassana*). Su objetivo final, dicen, es erradicar completamente las distracciones de la mente, para obtener los beneficios de la tranquilidad, la paz mental y la habilidad de aceptar las cosas como vienen. Con su práctica diaria se puede llegar a ver las cosas como realmente son y no como parecen ser. Por ejemplo, darnos cuenta de que lo que parece permanente, en realidad, no lo es. La práctica de esta meditación hace que uno se dé cuenta del surgir y el cesar de los fenómenos mentales y físicos. Con esto se obtiene una comprensión más clara de lo que está ocurriendo en la mente y el cuerpo, al mismo tiempo que se consigue aceptar las cosas como se presentan, con menos agitación.

La conciencia plena puede sentirse durante cualquier actividad. En realidad, comer una manzana con atención puede ser una actividad de meditación consciente siempre que sintamos su sabor, oloamos su aroma y percibamos el tacto de su piel.

No hace falta ser religioso, budista, místico ni ir a un retiro espiritual para meditar. Los tres objetivos de una vida consciente son: estar en el momento presente, observar sin enjuiciar ni reaccionar y no intentar atrapar lo que observamos ni alejarlo con aversión.

Tenemos el hábito de percibir y decidir inmediatamente si un sonido o un sabor o una emoción son buenos o malos. Si observamos con juicios, nuestra mente no deja de pensar, charlar y discutir consigo misma. Al juzgar nos basamos en unas experiencias pasadas que están condicionando y falseando nuestra percepción. La observación con conciencia plena tendría que ser como una mirada nueva, ingenua, sin juicios ni valoraciones. De este modo se logra que la mente vuelva rápida- →

El triple de pastillas

Los españoles han triplicado en tan sólo diez años el consumo de antidepresivos y casi duplicado el de tranquilizantes. En 1994 se vendieron 7.285.182 envases de antidepresivos y en el 2003 se recetaron 21.238.858. Estas cifras sólo recogen las ventas realizadas a los pacientes de la sanidad pública y no incluyen las recetas privadas.

→ mente a silenciarse y a serenarse. No perder de vista el presente y saber que gran parte de la insatisfacción, tristeza y temores proviene de los pensamientos sobre el pasado y el futuro. Saber que la felicidad sólo puede lograrse en el momento presente.

En el ámbito de las emociones, por ejemplo, no deberíamos elegir la alegría y rechazar la tristeza sistemáticamente. Es parte de nuestra condición humana sentir todo tipo de emociones. Por esta razón, tampoco tendríamos que rechazar las más inconfesables, como la rabia, los celos o la envidia. Deberíamos simplemente darnos cuenta de que estamos sintiendo esas emociones y dejar que sigan su curso de nacimiento, crecimiento y extinción. No es necesario empeñarse en luchar contra las emociones *malas* ni reaccionar. Con identificarlas es más que suficiente. Sólo hay que observar y no luchar contra los hechos. Recordar que no somos nuestros pensamientos. Somos más que eso.

SERENIDAD EN OCHO SESIONES

Los psicólogos cognitivos británicos Zinger V. Segal, J. Mark G. Williams y John D. Teasdale elaboraron un programa terapéutico de ocho sesiones para pacientes recuperados de la depresión con el fin de que aprendieran a gestionar sus pensamientos negativos y evitar así las recaídas. El método es totalmente aplicable para toda persona que desee obtener paz mental y serenidad. Las sesiones se desenvuelven de este modo:

1. El piloto automático. Suele suceder que no estamos realmente presentes momento a momento durante gran parte de nuestra vida. En el modo *piloto automático*, hacia el que tendemos, es más probable que seamos dirigidos por los acontecimientos que nos rodean y podamos caer en *rutinas mentales*

No hace falta empeñarse en luchar contra las emociones *malas* ni reaccionar. Basta con identificarlas. No somos nuestros pensamientos. Somos más que eso

que nos causaron problemas en el pasado. La meta es incrementar la conciencia de tal modo que podamos responder a las situaciones con libertad en lugar de reaccionar automáticamente. Para empezar, se practica el desplazamiento de la atención de un modo voluntario por todo el cuerpo.

2. Enfrentar obstáculos. Reconocer simplemente la realidad de nuestra situación, sin lanzarnos inmediatamente a juzgar, resolver o querer que las cosas sean de modo distinto. No juzgar la experiencia como inadecuada en algún sentido, como que esto no debería estar sucediendo, no es lo bastante bueno o no es lo esperado o querido.

3. Conciencia plena de la respiración. Entrar en contacto con ella. Observar cómo cambia según nuestros estados de ánimo, pensamientos y movimientos corporales. No controlarla, sólo observarla y conocerla. Se la puede utilizar como ancla y refugio en cualquier lugar y situación.

4. Permanecer presente. Llegar a ser más conscientes de pensamientos, emociones y sensaciones corporales nos libera de reacciones automáticas y nos permite responder a los acontecimientos con plena conciencia y de forma más habilidosa. Las reacciones suelen ser de tres tipos: evadirse y pensar en otra cosa; aferrarse a las cosas sin dejar que se marchen o desear vivir algo que no está presente; y rechazar las experiencias con enfado. Los tres pueden provocar malestar emocional.

5. Permitir, dejar ser. Abandonar

todo intento de hacer que las cosas sean diferentes. La aceptación no significa resignación. Es sólo el primer paso para ser plenamente conscientes de las dificultades para después, si es apropiado, responder de forma hábil en lugar de reaccionar de un modo instintivo y automático con las viejas estrategias disfuncionales.

6. Los pensamientos no son los hechos. Los pensamientos sólo son acontecimientos mentales. Los pensamientos no son hechos, y nosotros no somos nuestros pensamientos.

7. Cuidar mejor de uno mismo.

Responder a estas preguntas:

- De las cosas que hago, ¿qué me sustenta, incrementa la sensación de estar vivo y presente y no meramente existente?
- ¿Qué me desgasta y hace que me sienta sólo existente o algo peor?
- Al aceptar que existe un aspecto en mi vida que no puedo modificar, ¿estoy eligiendo conscientemente incrementar el tiempo y el esfuerzo que dedico a las actividades positivas y disminuir el tiempo que empleo en las actividades negativas?

8. Una petición de serenidad.

Pedimos tener la gracia de aceptar con serenidad las cosas que no pueden cambiarse, el valor para modificar las cosas que deberían cambiarse y la sabiduría para distinguir entre ambas. Gracia, valor y sabiduría. En algún nivel, ya albergamos estas cualidades; la tarea es percatarnos de ellas mediante la conciencia plena del momento presente. o

De baja por depresión

Los depresivos —según un estudio que evalúa la incapacidad funcional en términos de días de cama— pasan más tiempo en cama (1,4 días por mes) que los pacientes con cáncer (1,2 días), diabetes (1,15 días) o artritis (0,75 días). La depresión constituye una de las causas más comunes de baja laboral prolongada entre los profesionales.