

La calma es el antídoto del estrés

La resolución de una crisis puede dejar a la persona mejor de lo que estaba antes de que estallase el conflicto

Bilbao, 19 de junio (AZprensa)

"La crisis emocional es una suerte de estrés ante la que resulta crucial la toma de decisiones". Con esa rotundidad se expresa José Luis González de Rivera, catedrático y Jefe del Servicio de Psiquiatría de la **Fundación Jiménez Díaz** de Madrid. El experto concede semejante importancia a una búsqueda activa de soluciones porque "la decisión que se tome puede tener consecuencias mayúsculas: lo mismo empeora la situación de la persona que la mejora hasta límites insospechados, por encima incluso de donde estaba antes de que estallase el episodio de crisis".

Estas reflexiones son expuestas en el simposio que, bajo el título "Crisis y contención. Nuevas intervenciones psicológicas y biológicas en el manejo de las urgencias psiquiátricas", sirve como marco de la Reunión de la sección de la Asociación de Psiquiatras Europeos, organizada por la Fundación Vasca para la Investigación de Salud Mental (OMIE) y el Instituto de Psicoterapia Avances Médicos, S.A. (AMSA).

En su obra "Crisis Emocionales" (Espasa 2006), guía de la ponencia que presenta en la reunión, titulada "Crisis y estrés", José Luis González de Rivera establece "seis pasos necesarios para resolver un cuadro crítico. El secreto", apunta el experto, "radica en que se trata de una cadena secuencial: hay que resolver el primero para poder acceder al siguiente."

El proceso propuesto por el catedrático pasa por "identificar el problema que origina la crisis, mantener la calma mediante técnicas de relajación y meditación, minimizar los posibles daños que ocasione la propia crisis, entender bien la situación en la que uno se encuentra envuelto, tomar una decisión sobre qué se quiere conseguir y actuar de forma proactiva, esto es, fijándose un futuro al que se quiere llegar y actuando en consecuencia, olvidándose de las posibles reacciones al problema que originó la crisis".

A la hora de detallar cada uno de estos pasos, José Luis González de Rivera se muestra minucioso. "En un primer momento", puntualiza, "hay que estar atentos a los sentimientos propios, muchas veces fruto de una parte primitiva del cerebro. Reacciones de miedo y rabia, por ejemplo, son lógicas en esta esfera, pero la inteligencia racional debe entenderlas. En no pocas ocasiones se comete el error de luchar consigo mismo, pero eso no es autodominio. Es la propia inteligencia racional la que tiene que reaccionar ante ese procedimiento inconsciente que provoca reacciones instintivas".

¿Cómo hacerlo? El especialista ahonda en un segundo paso: mantener la calma. "No se trata, contra el parecer generalizado, de un ejercicio de fuerza de voluntad, sino de algo que puede aprenderse y entrenarse". Para ello recomienda "una serie de ejercicios de meditación que permiten entrenar la atención y la memoria y posibilitan llegar a un estado de relajación".

Al hilo de esta reflexión, el experto subraya que "para salir bien de un crisis ha de mantenerse la mente abierta y una de las peculiaridades de esta forma de estrés es que lleva a quien la padecer a estrechar su campo de miras. La calma es el antídoto del estrés y convive con él. Parece un imposible pero se puede llegar a ella con el entrenamiento adecuado".

La tercera fase del proceso pasa por "aprender a minimizar los daños. Muy a menudo", puntualiza González de Rivera, "las dificultades y peligros que llevan a la crisis son agravados por la actitud de la persona afectada que se enfada, protesta e imagina la peor de las consecuencias posibles. Es lo que se conoce como autoestrés, en no pocas ocasiones generado por un sentimiento de culpa".

Un cuarto paso secuencial es el de "entender bien la situación que ha originado el conflicto. Con tranquilidad y situado el problema en su justa medida, llega la hora de que la persona comprenda por qué se ha visto abocado a una situación así y cuál es su estado actual. Esta comprensión", subraya el experto, "ayuda a la persona a que llegue a una quinta fase: tomar una decisión sobre lo que quiere. En ocasiones el bloqueo es tal que la persona afectada no tiene clara cuál es la salida que desea. Ha de identificarla para fijarse un objetivo".

Una vez aclarada la meta, el sexto paso juega un papel importante. "Se trata de actuar de manera proactiva y no reactiva. Es humano tomar decisiones como reacción a la situación de crisis, pero eso es actuar con el pasado como referencia. Es más fructífero, una vez fijada la puerta de salida, realizar actividades encaminadas a llegar este punto. Pensar en futuro y tomar decisiones que atañan a tu porvenir es una buena vía de escape".