

SI LA VIDA NOS DA LIMONES, HAGAMOS LIMONADA. DAR SENTIDO A LA VIDA CUANDO EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD NOS LA COMPLICAN

López, E. y Costa, M.
Madrid: Pirámide, 2016

José Javier Moreno Arnedillo
Madrid Salud. Ayuntamiento de Madrid

En unos tiempos de crispación, en que tanto abundan las publicaciones, los cursos, las terapias, los fármacos y los inventos comerciales, algunos con base científica y otros sin ella, que nos invitan a vivir *sin* estrés (*sin* miedos, *sin* agobios, *sin* preocupaciones, *sin* tristeza, *sin* "nervios"...) o, al menos, manteniendo el estrés *controlado*, como algo factible y, por supuesto, deseable, Ernesto López y Miguel Costa nos proponen justo lo contrario: aprender a vivir *con* estrés (*con* miedos, *con* agobios, etc.). Más aún: nos proponen contemplar las situaciones estresantes de la vida, y el malestar que ellas desencadenan, ciertamente inevitable, como una oportunidad para, desde la aceptación de este sufrimiento, orientar nuestra acción práctica, *a pesar del* estrés, hacia aquellos objetivos que consideramos valiosos y que dan sentido a nuestra vida. Este enfoque, propio de las llamadas *terapias contextuales* o *terapias de tercera generación*, y especialmente de la *terapia de aceptación y compromiso*, es el que inspira el libro que comento.

Y es que el estrés, lejos de definirse aquí por la activación, la desazón o la angustia (que son consustanciales a la vida), se define por un tipo de situación en la que uno vive, una manera de relacionarse con el entorno, un sistema de contingencias basado en el reforzamiento negativo (evitación experiencial), que alivia a corto plazo pero que conduce a un empobrecimiento del repertorio vital y a un ahondamiento en el malestar. El problema no está en el sufrimiento, sino en las acciones contraproducentes que se ponen en marcha en el vano intento de aliviarlo. Este enfoque no pretende meramente eliminar o aliviar el malestar, sino, como dice el subtítulo del libro, *dar sentido a la vida cuando el estrés y la ansiedad nos la complican*. A mi juicio, este cambio de objetivo es de enorme calado. En primer lugar, porque plantea que el sufrimiento es parte de la vida y no algo que *no deberíamos tener*, a pesar de que el enfoque psicopatológico y sus derivaciones comerciales se empeñen en el inútil y contraproducente empeño de suprimirlo, de modo que el objetivo no puede ser otro que la aceptación. Como dice el poeta Ángel González, citado en el libro, *hay que ser muy valiente para vivir con miedo*. En segundo lugar, porque nos enfrenta a quienes experimentamos estrés con una pregunta de enorme trascendencia: *¿qué*

quiere hacer usted con su vida? O, si se quiere, ¿qué cosas son importantes para usted? O, en términos más operativos, ¿cuáles son los objetivos que dan sentido a su vida y por los que merece la pena ponerse en marcha a pesar de las dificultades? En la situación terapéutica la pregunta por los valores personales se plantea, tal vez, de manera diferente, más fácil de responder, pero sustancialmente es esta. Es como aprender a vivir de otro modo, orientado por lo que verdaderamente le importa a uno (y esto es distinto para cada individuo) y no por la cotidiana e inútil lucha contra el malestar. Ahí es nada.

A partir de este enfoque general, planteado desde la *Introducción* del libro, en el capítulo 1 (*Como la vida misma*) se desarrolla un concepto transaccional del estrés, que se define como resultado del desequilibrio entre las fuentes de estrés y los recursos de afrontamiento. De acuerdo con esta visión transaccional, se ofrece un repaso de las principales fuentes de estrés (acontecimientos estresantes, cambios vitales más o menos previsibles, enfermedad) y especialmente de las variables que hacen que un acontecimiento sea más o menos estresante (inminencia, duración, incertidumbre, previsibilidad, falta de control, ambigüedad). Se incluye también una refrescante revisión de los paradigmas básicos del aprendizaje (vicario, clásico, instrumental y del marco relacional), que es central para comprender este fenómeno, y que a menudo es olvidada en otros textos.

Situado el concepto transaccional del estrés, el capítulo 2 (*Un torrente de energía que nos hace vivir y nos puede hacer sufrir*) es un repaso conciso, claro y atractivo de los procesos fisiológicos complejos implicados en la respuesta de estrés, su valor adaptativo y, al mismo tiempo, los posibles problemas de salud que puede producir en los distintos sistemas de nuestro organismo.

Si el elemento problemático de la experiencia de estrés es la *evitación*, como quedó establecido al principio del libro, la estrategia a seguir para convivir con él y suprimir sus efectos limitantes es justamente la *exposición* y al *afrontamiento activo*. El resto del libro está dedicado a desarrollar los aspectos parciales y las implicaciones clínicas de esta estrategia.

Así, el capítulo 3 (*Exponerse y afrontar: obras son amores*) está dedicado a la *exposición a las fuentes de estrés*. Ante todo, importa insistir en que esta exposición a las fuentes de estrés y a los *eventos privados* no busca únicamente la extinción de las respuestas condicionadas de ansiedad, como ocurre en la terapia

de conducta clásica (objetivo limitado y *negativo* porque pretende suprimir algo) sino poner en marcha al individuo en la dirección de aquello que él considera valioso en su vida (objetivo amplio y *positivo* porque busca construir una dirección, un rumbo). Frente al enfoque del modelo cognitivo-conductual (cambiar los pensamientos para cambiar el obrar) se insiste en el papel primordial de la acción, que altera el sistema de contingencias: el cambio de comportamiento se produce, justamente, cambiando el comportamiento. El capítulo incluye un agradecido repaso y varias guías prácticas para refrescar los conocimientos sobre las viejas técnicas de la terapia de conducta “de primera generación” como la desensibilización sistemática o la inundación.

En esta misma línea se orientan los capítulos 4 y 5. En el 4 (*Si la vida nos da limones, hagamos limonada*) se aborda la exposición y la aceptación de los aspectos fisiológicos y emocionales de la experiencia de estrés. El capítulo 5 (*El poder de las palabras y sus verdades y mentiras*) trata del papel del lenguaje, que por su capacidad para sustituir a la experiencia directa puede ser una ayuda pero también una trampa. Una trampa porque puede constituir una fuente de estrés pero, sobre todo, porque puede tener un efecto paralizante de la acción. Consecuentemente, se trata de cuestionar la literalidad de determinadas reglas verbales (los *debería*, los *necesito*, los *y si...*) y, una vez más, exponerse a las contingencias reales. El capítulo concluye con una guía para el *entrenamiento autoinstruccional*.

El contexto es, en buena parte, el contexto social, el formado por las personas con las que convivimos y con las que, con mejor o peor fortuna y destreza, nos comunicamos. Aprender a vivir con las fuentes de estrés implica muy especialmente aprender a manejarse en situaciones sociales. La comunicación interpersonal puede ser una intensa y omnipresente fuente de estrés, pero también puede ser un recurso amortiguador del mismo, lo que nos lleva a considerar el papel decisivo de las destrezas y habilidades personales para la comunicación interpersonal. Al desarrollo de esta cuestión tan decisiva se dedica el capítulo 6 (*Comunicarse para afrontar el estrés*). Lejos de planteamientos ortopédicos, es el carácter biográfico y contextual del comportamiento el que nos permite entender el sentido de la estrategia central de la validación y del principio de interdependencia. Incluye una impagable guía práctica, de cierta extensión, para potenciar habilidades de comunicación básicas como la escucha, la empatía, la expresión de acuerdo, el saber decir no o el manejo de críticas y expresión de emociones.

Si el estrés es una transacción entre contexto e individuo, uno de los pilares para su afrontamiento es la introducción de cambios en los entornos. Todo el capítulo 7 (*Rediseñar el ambiente, rediseñar la vida*) es una guía práctica sobre cómo intervenir en los contextos para convivir mejor con el estrés: reducir o eliminar fuentes de estrés, abandonar el escenario, buscar información sobre la fuente de estrés, rediseñar el hogar, rediseñar las organizaciones o los lugares de trabajo, organizar la agenda, delegar... y, desde una perspectiva más general y vinculada a la terapia de *activación conductual*, procurarse un estilo de vida saludable y lleno de *amantes* que hagan la vida más rica y satisfactoria.

Finalmente, el capítulo 8 (*Respirar hondo, relajarse y dejarse estar*) consiste en una guía práctica muy detallada sobre técnicas de respiración y relajación, junto con una invitación a la atención plena y el disfrute del momento presente, en línea con los planteamientos del *mindfulness*.

Se trata, pues, de todo un manual concentrado de *autoayuda* en relación con el estrés, donde cada asunto tratado se vincula con el modelo y la estrategia generales planteados en los primeros capítulos para, desde ahí, ofrecer abundantes *guías prácticas*, como las ya aludidas. Cada una de estas guías es un esfuerzo impagable de síntesis, a veces de una o dos páginas, de los aspectos prácticos clave a tener en cuenta a la hora de realizar un procedimiento determinado. Quiero destacar que los aspectos prácticos están “entreverados” a lo largo del desarrollo teórico, se pasa de un modo fluido de la teoría a la práctica porque ambas dimensiones, lejos de oponerse, se implican mutuamente: la teoría es la guía de la acción, y la acción construye la teoría. Nada que ver, por lo tanto, con los libros de recetas.

Sobre este asunto, llama la atención la reivindicación, casi el rescate, de las venerables técnicas que aprendimos en los primeros manuales de los años 60 y 70 del siglo pasado y que constituyen lo que hoy llamamos *terapia de conducta de primera generación* (desensibilización sistemática, inundación, modelado participante, inoculación de estrés, entrenamiento asertivo, relajación, enriquecimiento ambiental...) si bien ahora incorporadas, con un brillo renovado y en un marco diferente, aunque con la misma coherencia conceptual, en las *terapias de tercera generación* (Terapia de Aceptación y Compromiso, Activación Conductual, *Mindfulness*...).

Para terminar, no me resisto a hacer una referencia a la relación entre el libro y la biografía de sus autores, que siguen jóvenes pero ya en la *edad del jubilo*, como les gusta decir a ellos. Al parecer, en una ocasión dijo Pablo Picasso que le había llevado *toda una vida aprender a dibujar como un niño*. Creo que esta idea es aplicable a este libro. En todo él se desprende un sabor a cosa vivida, a cosa practicada, a ideas que nacen de la acción, y de la acción en distintos ámbitos de aplicación de la psicología. De algún modo este libro es el resultado de un proceso de “destilación” (no se me ocurre otra metáfora mejor), en el que el conocimiento acumulado sobre el estrés, sobre la ciencia del comportamiento, sobre la terapia y sobre asuntos varios, ha pasado por el alambique de la experiencia de los autores y han producido este resultado. Se requiere un recorrido profesional y personal largo y productivo para llegar a comunicar de modo tan sencillo, tan certero y tan ameno. Creo que sin este bagaje biográfico no sería posible escribir este libro, o escribirlo de esta manera. Llama la atención, por ejemplo, que el libro carezca de bibliografía al uso, y que las referencias literarias (Kipling, Carroll, Cervantes, Salinas, Quevedo, Confucio, Machado, Borges, Kafka y tantos otros) sean más abundantes que las científicas (sólidas y bien escogidas, por otra parte), y que tanto unas como otras se integren y fluyan sin esfuerzo en la corriente del texto.