STRESS Y ACELERACIÓN

Posted on febrero 5, 2012 by Administrador

Category: Default Humanístico

"..la vida rápida nos vuelve adictos "
Carl Honore –Elogio de la lentitud.

El primer principio de un tratamiento de adicciones es la des-aceleración. El paciente viene en un ritmo frenético de velocidad de todos sus sistemas psico-orgánicos. Días sin dormir. Falta de descanso. Comer apurado y seguir el criterio de un mundo acelerado como son las llamadas "comidas rápidas". Fast food es el lema. Grasas, bebidas gasesosas y azucaradas. Mas azúcar para mantener un vértigo que acompaña la huida diaria. Ah…y mucho café para generar un poco de lucidez artificial y pasajera para luchar en la jungla diaria.. Sedentarismo. Adrenalina a raudales para sostener –habitualmente– una actividad improductiva. Hiperkinesia que es un intento de controlar un mundo incierto y turbulento que se le escapa. El stress forma parte parte de la vida de todo paciente hoy. Desde las salas de cardiología hasta los servicios de gastroenterología. El corazón latiendo a mil de repente que dice… basta luego de varios meses o años de desgaste por sobre-esfuerzo.

El stress es la vida misma pero el distress es la marca del daño. El stress magistralmente definido por el creador del término H. Sellye en la década del 60 resulta ser el sufrimiento y la tensión de la lucha cotidiana. Término que él dice que quienes mejor lo describieron fueron los trágicos griegos: "ponos" o sea sufrimiento. La vida como drama diario. Nuestro vértigo y aceleración puede transformar eso en una tragedia. Ahí ya salimos de la escena y del escenario de la vida. Se termina todo. El distress como sistema patológico nos acerca a ese final anticipado: muerte súbita, ataque cerebral, enfermedades mentales invalidantes, etc. Es el final de la "obra" de nuestra vida luego de meses de estar hiper-alertas y ansiosos. Así desde este lugar en donde sentimos permanentemente que el mundo nos puede atacar van surgiendo una cascada de eventos neuroquímicos con trastornos en la presión arterial, la necesidad de mayor glucosa para sostener esta locura vital, desequilibrios –ya-crónicos de nuestro sistema de neurotransmisores con una exigencia de trabajo que lleva al agotamiento.

SABOREAR EL TIEMPO

Pero el stress y su desenlace final el distress ya crónico es un tema de nuestra existencia que supera a la medicina y a la psicología. Requiere de análisis sociológicos y filosóficos. Vivimos presas del reloj pero sin "saborear" las hora. Atados al cronómetro el Dios Chronos de los griegos se comia a sus hijos. Porque para ellos estar atados al tiempo era vivir con miedo y fundamentalmente al futuro. Para el pensamiento clásico las Horas eran un disfrute pleno del tiempo más allá del negocio y de la productividad. Es el presente que se puede aprovechar plenamente. En el pensamiento judeo-cristino el dia sabático o el domingo metaforizan esa necesidad de meditar, de parar, de des-acelerar. Pero ¿a que le tenemos miedo?. El pensamiento actual en un C.Honore nos habla de un miedo a nosotros mismos. En el stress patológico hay una huida a través del vértigo y la aceleración de nosotros mismos. Nos perdemos así el arte de vivir. La velocidad frenética a la cual nos vamos transportando genera una cierta atracción y seducción. La adrenalina inicial "nos gusta". Hay ahí una

creencia omnipotente de que manejamos la realidad. Pero es nada más que un delirio creencial. la turbulencia y la complejidad de lo real se va a quejar en algún momento ante nuestra impericia y megalomanía. Asi la aceleración se convierte en una droga. Todo tiene que ser màs rápido como la tecnología que adoramos como un nuevo “dios moderno” (moderno en latín significa precisamente “ahora mismo”). Todo debe ser ya. El simil es el mensaje de texto. O el mail. O ese aparatito que manejamos y nos conecta en tiempo real con el otro. Tener uno de esos objetos tecnológicos es un índice de status y prestigio pero fundamentalmente modela nuestras conductas. Hay un tabú en contra de la des-aceleración. Vivir a mil es un dato de la realidad.

MEDITAR

Pero el mundo es complejo, turbulento e incierto. La soledad del stressado hace aun más crítica esta situación epocal y de estos tiempos. Es la soledad del narcisismo. Gana aquel que se junta con otros generando espacios participativos (verdadera vacuna frente a la hiper-modernidad que contradictoriamente en muchos aspectos nos enferma y en otros nos salva y acerca a los otros) aceptando la complejidad con humildad. El gran maestro francés E. Morin nos enseña acerca de un arte perdido como es la meditación: "*sobre la tierra existe una gran turbulencia que a menudo contribuye a transformarnos en incapaces de dominar nuestra vida y entonces la meditación es una práctica para aquietar la turbulencia siendo un intento de mejoría de nosotros mismos y un camino para entender la prospectiva".* La prospectiva es nuestra vida misma que ha perdido brújula. El distress marca esta perdida de un norte. La caída orgànica o adictiva es la marca del daño sobre nuestro si-mismo. Repito lo que dijimos al principio con nuestros pacientes lo primero -hoy- es la des-aceleración . Por fin la aceptación y al final la humildad.

Dr. Juan Alberto Yaria
DIRECTOR DEL INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES-GRADIVA-EN ADICCIONES Y PATOLOGIAS DEL DESVALIMIENTO SOCIAL