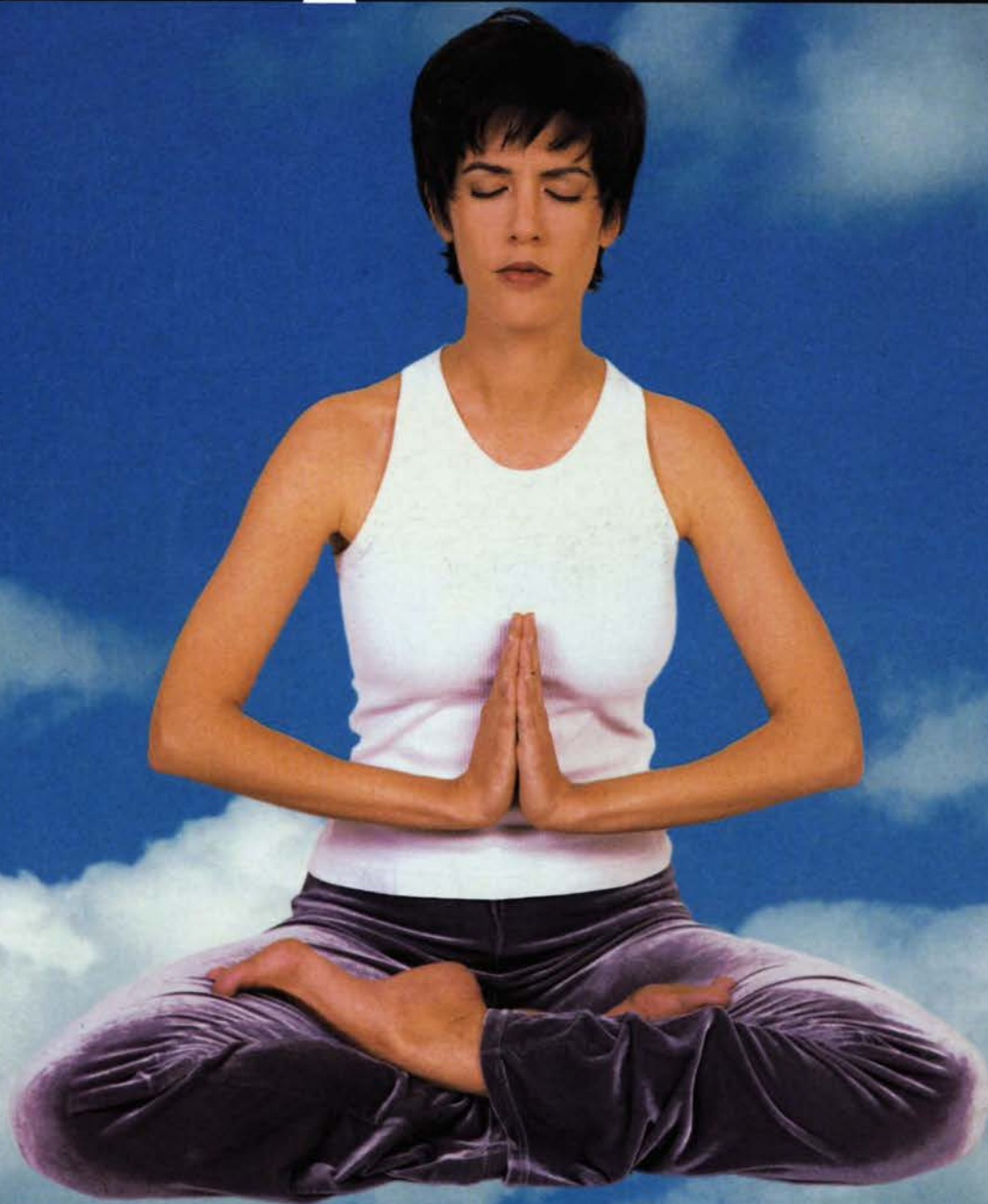


ESPECIAL N°7
575 PTAS
1999

AJOBLANCO Especial



Cómo combatir el

ESTRÉS



BioCultura 99

Semana Verde Internacional

Feria de Alternativas y Calidad de Vida

- Alimentos biológicos y naturales.
- Soluciones para una casa sana.
- Energías renovables.
- Ropa y calzado ecológicos.
- Artesanías.
- Higiene y cosmética.
- Terápias para la salud.
- Libros, música, revistas...
- Turismo rural.
- y más de 150 actividades.



B A R C E L O N A
del 7 al 10 de mayo. PALAU SANT JORDI / MONTJUÏC



ASOCIACIÓN
VIDA SANA

ENTRADA GRATUITA

obsequio para los lectores de

AJOBLANCO

Horario: de 10 h. a 20 h.

Autobús gratuito desde la Plaza de España

~~600 ptas.~~

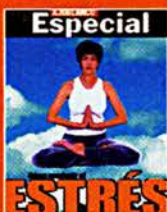
sumario

Edito.	4
¿Qué es el estrés?	6
Por Alexa Diéguez. Ilustración David Molinero	
Las situaciones más estresantes.	10
Por Alexa Diéguez. Foto Alsina	
La estresante vida de un broker.	16
24 horas en la agitada vida de un broker de la Bolsa de Tokio. Texto y foto Agustín Rivera	
¿Qué debo hacer?	18
Una vez que el estrés se apodera de nosotros, es necesario tomar medidas. Por Alexa Diéguez. Ilustración David Molinero	
Pensamientos distorsionados	22
Los errores más comunes que cometemos en nuestra "charla interior". Por AJOBLANCO	
Lair Ribeiro: psicología de masas	26
Por AJOBLANCO	
En cuerpo y alma	30
Diversas corrientes caminan hacia la reconciliación entre cuerpo y mente. Por Alexa Diéguez	
Bio feedback	34
Una revolucionaria técnica que ayuda a controlar el estrés informáticamente. Por AJOBLANCO	
Relajación: recuperando la calma	36
Por AJOBLANCO. Fotos Ana Zaragoza	
La calma llega de Oriente	38
El poder de la meditación Por Carlos Fresneda. Foto Alsina	
Yoga: suave unión de cuerpo y alma Por AJOBLANCO. Fotos Ángela Bonadies	
Taichi: meditación en movimiento Por AJOBLANCO. Fotos Ángela Bonadies	
Shiatsu: masaje oriental Por AJOBLANCO. Fotos Ángela Bonadies	
Danza del vientre Por AJOBLANCO. Fotos Ángela Bonadies	
10 ideas para vivir mejor	54
Por AJOBLANCO. Ilustraciones David Molinero	
Viajar para olvidarse de todo	58
Texto y fotos de David Hidalgo	
Paraísos artificiales, paraísos naturales	66
Por AJOBLANCO	
22 libros de autoayuda	68
10 películas para escaparse	72
Por Oriol Rossell	
10 novelas para la evasión	74
Por Marlo Campaña y Paco Marín	
10 discos para relajarse	76
Por Oriol Rossell	
Pequeña guía de direcciones útiles	78



edito

ESPECIAL
NÚMERO 7
1999



En Portada:
Cómo
combatir el
estrés

Foto de
Alsina

Editor **José Ribas**
Directora **Alexa Diéguez**

Redacción **Alexa Diéguez**
Diseño/Maquetación **Rubén Bruque**
Secretaría Redacción **Vicky Sensat**

HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO:

Bárbara Brncic, Mario Campana, Carlos
Fresneda, David Hidalgo, Paco Marín, Agustín
Rivera, Oriol Rossell

FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIÓN:

Alsina, Ángela Bonadies, David Hidalgo,
David Molinero, Agustín Rivera

AGRADECIMIENTOS:

Hernán Cancio, Miquel Casas, Claudia Faimberg,
Bea Fernández, Carmen García-Trevijano,
Sebastián González, Brigitte Hansmann,
Feelgood Shiatsu, Francisco Labrador, Teresa
Monseguir, Joan de Pablos, Lesya Starr,
Bárbara Sureda

EDITA Ediciones Culturales Odeón, SA

GERENTE Blanca Nieto

ADMINISTRACIÓN Toñi Benages

REDACCIÓN, ADMINISTRACIÓN
Y SUSCRIPCIONES

Aribau, 162, entlo. D, 08036 Barcelona
Telf. (93) 415 14 15 / Fax (93) 237 16 52
E-mail: ajoblanco@mail.sendanet.es
Web: <http://www.ajoblanco.com>

PUBLICIDAD

Clotet Comunicació

Tuset 3, s/ático, 08006 Barcelona
Telf. (34) 93 414 67 10 / Fax (34) 93 414 01 42
E-mail: clotetcomunicacion@aijec.es

FOTOMECAÁNICA Blueprint. Balmes, 183 Bajos,
Barcelona

IMPRESIÓN Rotographik-Giesla

Carretera de Caldes, km. 3,7
Santa Perpètua de la Mogoda (Barcelona)

DISTRIBUCIÓN COEDIS, SA

Avda. Barcelona, 225, Molins de Rei (Barcelona).
Telf. (93) 680 03 60

DEPÓSITO LEGAL B-34.869-1987
ISSN 1133-2115

La Dirección no se hace necesariamente responsable de los artículos de sus
colaboradores. Precio plazas sin IVA, el mismo de la cubierta, incluida sobre-
tasa aérea. EDICIONES CULTURALES ODEÓN, S.A. declina cualquier respon-
sabilidad sobre material escrito y gráfico no solicitado. Esta revista se imprime
en papel 100% reciclable.

Esta revista
es miembro de Arie,
Asociación de Revistas
Culturales de España

Controlado por



Este número especial de AJOBLANCO intenta lanzar un mensaje optimista frente a un problema palpable en nuestra sociedad. El estrés está presente en el complejo entramado que es la vida desde el principio de los tiempos. Por eso mismo es conveniente distinguir entre el estrés biológico, que nos empuja a mejorar y escapar del peligro (que nos da la vida, en definitiva), del estado de estrés en el que muchas personas se ven atrapadas por obra y gracia de Nuestra Señora de las Prisas, tal y como afirma nuestro colaborador Carlos Fresneda en su artículo sobre la meditación. Este segundo tipo de estrés es el que nos ocupa y nos preocupa. El ejemplar que ahora presento pretende, modestamente, abrir ventanas y sugerir alternativas posibles para afrontar el estrés negativo.

Pero si queremos luchar contra el estrés debemos tener muy claro de qué estamos hablando. Todos creemos comprender en qué consiste y muy pocos lo logramos —el monstruo difuso del estrés nos ataca y nosotros sin saber qué cara tiene—. Existen dos errores fundamentales en la percepción social del estrés. Por un lado, se relaciona casi exclusivamente con el trabajo, cuando en realidad cualquier asunto puede provocar estrés. Cada individuo tendrá su asunto particular y su personal manera de hacerle frente. Por otro lado, se rela-

ciona siempre con la vida hiperactiva. Falso también. El estrés surge de una actitud mental. Un individuo, de ese modo, podrá sentirse estresadísimo llevando una vida totalmente pasiva y otro, sin embargo, se mantendrá sereno sin parar un minuto. El estrés activa nuestro organismo a partir de respuestas mentales a determinadas situaciones. La sensación primordial es la de sentirse sobrepasado, angustiado ante una vida cuyo control se escapa de nuestras manos, y una persona puede sentirse sobrepasada por la inactividad.

Te preguntará entonces por qué he hablado de Nuestra Señora de las Prisas. Bien, en este punto entra en juego mi particular visión del tema. La prisa no sólo implica velocidad y multitud de tareas a resolver en un tiempo récord. La prisa puede ser también la premura que impone la resolución de cualquier conflicto vital. La sociedad en la que vivimos se caracteriza por una liberalización de comportamientos, de modos de vida. Ya no nacemos 'destinados' a desempeñar un rol determinado por la clase social o el lugar de nacimiento. Esta moderna posibilidad se sostiene sobre la premisa del 'hazte a ti mismo', uno de los mitos estadounidenses por excelencia (ya se sabe que los yanquis están en todo). Nadie discute, a estas alturas, que este hecho supone todo un avance. Es positivo. Sin embargo, como todo en la vida, quien construye una cosa, destruye otra. Y así, los individuos adquieren un nuevo lastre: la

responsabilidad. Al ser responsable de su propio futuro, la persona sufre a veces una suerte de miedo escénico cada vez que tiene que aportar un nuevo matiz a su papel en la gigantesca obra de la existencia. De SU existencia. Entonces llegan las prisas. Ya no tenemos una vida predecible ni estandarizada. Nos vemos sometidos a demandas cambiantes y códigos cada vez menos establecidos... Y tenemos prisa por llegar a no se sabe donde. A un futuro incierto en el que, además, deberemos sentirnos realizados para poder afirmar que hemos triunfado en nuestros planteamientos.

Legados a este punto, cabe preguntarse si, una vez que nos hemos quitado el peso del destino para colocarnos el peso de la vida, hemos sido capaces de librarnos de la tiranía de las convenciones sociales. Dicho de otro modo, ¿estamos luchando por lo que queremos o por lo que nos dicen que debemos querer? Muchas veces seguimos el camino que pensamos y no el que sentimos. Sufriremos entonces una frustración enorme por algo que, en ocasiones, ni tan siquiera nos importa. Habremos optado por adormecer nuestro yo más íntimo, ese que siente sin necesidad de grandes explicaciones empíricas. Entraremos en conflicto con nuestro organismo y con nuestro entorno y una de las formas que podría tomar el conflicto se llama estrés. Sobrepasados por una vida que tal vez no queremos vivir de esa manera, no tendremos más remedio que dar un volanta-

zo y decidir, con el corazón y la cabeza tomados de la mano, qué diablos es lo que deseamos hacer y no hemos hecho todavía. Cueste lo que cueste merecerá la pena.

Es muy fácil sentar cátedra, pero llevar las cosas a cabo resulta algo más complicado. Este número especial de AJOBLANCO no tiene la pretensión de salvar la vida de nadie ni mucho menos de decir a nadie cómo tiene que manejar su existencia. Sin embargo, tratamos de mostrar actitudes diferentes, a través de la visión de personas que han decidido luchar, y situamos estos peculiares modos de afrontar los conflictos sobre teorías que consiguen explicar, al menos en parte, cómo funciona nuestra cabeza cuando nos hace sufrir, cuando se atasca y sentimos que no nos responde.

Obviamente, no ha sido posible reflejar todas las tendencias y corrientes que tratan de aportar armas para emprender el camino. Para eso haría falta una enciclopedia. Lo que sí es cierto es que, tanto yo misma como los colaboradores con los que he trabajado, hemos intentado vivir de cerca aquello sobre lo que estábamos escribiendo. Como conejillos de indias que se ofrecen a la ciencia voluntariamente, hemos tratado de bucear en estas propuestas para conocer, de primera mano, aquello que ahora te ofrecemos a ti.

ALEXA DIÉGUEZ

Naturaleza, vida y alternativas



En el otoño de 1977 AJOBLANCO lanzaba el quinto número especial de su primera época. Trataba de proponer, como su título indica, alternativas vitales más acordes con la naturaleza y con las verdaderas necesidades del individuo. Ha transcurrido mucho tiempo desde entonces pero, salvando la ingenuidad propia de una época en la que en España todo estaba por descubrir, la esencia de las preocupaciones de ciertos individuos a los que podríamos definir como visionarios permanece rabiosamente actual. AJOBLANCO tuvo, en aquel momento, la osadía de publicar una guía basada en experiencias vitales tan reales como sumergidas y minoritarias. Ahora, pasados casi veintidós años, seguimos planteando alternativas que, con el tiempo, empiezan a ser contempladas como salidas factibles a la presión que aguantamos diariamente. Sin embargo, queda mucho por hacer... Todavía.





¿Qué es el estrés?

Todo el mundo habla del estrés con soltura y frivolidad aunque, probablemente, pocos podrían definirlo con propiedad.

El estrés no es malo en sí mismo. Nos da la vida y nos anima a superarnos.

Pero implica una activación del organismo que, cuando se hace excesiva, nos produce un desequilibrio físico y espiritual.

Por **Alexa Diéguez**
Ilustración **David Molinero**

Tengo muchas cosas que hacer y no sé por dónde empezar. No voy a poder. No dejo de trabajar pero siempre surgen nuevos problemas y yo no tengo cuatro manos y siete cabezas. El teléfono no para de sonar —así no hay quien se concentre— y este tío que no llega. Además, ya me he olvidado de llamar al fontanero y por la noche tendré bronca. No lo resisto. Cualquier día de estos me da un patatús o lo mando todo a la mierda. Estoy estresado"... Quien no haya sentido algo parecido, que tire la primera piedra.

Todos creemos saber qué es el estrés. Sin embargo, la mayor parte de las personas tendrían ciertas dificultades a la hora de expresar con palabras lo que entienden por estar estresado y, muy probablemente, sólo acertarían a describir un estado de tensión producida por el trabajo y las prisas. Un sentimiento de agobio tan difuso como contemporáneo, 'propio de los tiempos que vivimos peligrosamente'.

Aunque esta idea no resulte fal-

sa en sí misma, tampoco encierra toda la verdad. Describe sólo una pequeña parte de un entramado de respuestas que envuelve nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra razón desde que el hombre es hombre.

El estrés afecta a nuestros pensamientos, a nuestra conducta y a nuestro organismo. Es un tema candente: todo el mundo habla de él. Pero, a la vez, es el gran desconocido. Bárbara Sureda es psicóloga, ha investigado en el campo del estrés y, además de trabajar en el Hospital Clínico de Barcelona, tiene una consulta privada en la que trata a menudo a personas estresadas. "Se utiliza la expresión 'estar estresado' para todo. Incluso queda bien, porque parece que estás muy ocupado y tienes que tomar muchas decisiones. Digamos que mejora tu estatus, ya que la gente considera que ocupas un puesto de responsabilidad en la sociedad".

HACIA UNA DEFINICIÓN DE ESTRÉS

Cualquier individuo que se mantenga al tanto de las

diferentes corrientes y opiniones que existen a la hora de evaluar y tratar la salud, tanto mental como física, es consciente de que éstas difieren notablemente en sus enfoques y en su modo de explicar la realidad. El estrés no es una excepción y, por tanto, surgen varias maneras de tratarlo y, muy especialmente, de entenderlo.

Para Francisco Labrador, catedrático en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, "la respuesta de estrés es de tipo biológico. Se trata de una reacción excepcional ante estímulos que se perciben como excepcionales. Esta respuesta depende de cada individuo. Algunas personas responden excepcionalmente a casi todo y otras, sin embargo, no generan una respuesta de estrés ante situaciones realmente atípicas". Sin embargo, a Bárbara Sureda no le gusta hablar del estrés como respuesta: "Yo prefiero considerarlo un estado del organismo que se caracteriza por un nivel de activación muy elevado. La activación en sí misma no es negativa: todos tenemos que poner en mar-

El estrés supone una activación excesiva del organismo, pero no todos nos activamos con las mismas cosas

EL CUERPO RESPONDE

Cuando identificamos la amenaza que provoca estrés, reaccionan tres ejes o sistemas orgánicos: nervioso, endocrino y neuroendocrino.

El eje nervioso está formado por el sistema nervioso central (cerebro y médula espinal) y el periférico. Está último se divide en somático (inerva la musculatura) y autónomo (órganos, glándulas y vísceras). El autónomo, a su vez, está formado por dos ejes: simpático (función activadora) y parasimpático (función de reposo).

El sistema nervioso autónomo es el primero en activarse, principalmente mediante la rama somática que produce la tensión muscular que nos prepara para el movimiento. La rama simpática, a través de la noradrenalina, estimulará los órganos internos: aumenta el ritmo cardíaco, se dilatan las pupilas, se agita la respiración y se eleva la sudoración.

El sistema neuroendocrino necesita que las condiciones de estrés se prolonguen. Se activa a través de las conexiones de la rama simpática con las glándulas suprarrenales, que liberarán adrenalina y no-

radrenalina para preparar al organismo para la respuesta de lucha-huida. Resulta muy afectado el sistema cardiovascular: produce hipertensión y, si la persona es vulnerable, complicaciones mayores (como angina de pecho, infarto).

El eje endocrino se activa de forma lenta, aunque su acción se mantiene durante más tiempo y sus consecuencias son mayores. Su estructura principal es la hipófisis, glándula situada en la base del cerebro que se encarga de elaborar hormonas y liberarlas en el torrente sanguíneo. En condiciones mantenidas de estrés, la hipófisis provocará una descarga hormonal que afecta especialmente al cerebro, produciendo síntomas psicológicos: ansiedad, abatimiento, sensación de miedo, etc. Pero también se verán afectados el aparato gastrointestinal y el sistema inmunológico. Los efectos del estrés prolongado sobre el sistema inmunológico implican desde un empeoramiento de enfermedades como cáncer o sida, hasta una mayor propensión a padecer todo tipo de infecciones víricas.

cha ciertos mecanismos para responder a las demandas de nuestro entorno. El problema surge cuando no somos capaces de desactivarnos". Joan de Pablos es psiquiatra y también trabaja en el Clínico de Barcelona. Consigue resumir en pocas palabras cuándo y cómo una persona se activa de manera estresante: "El individuo se siente sobrepasado. Siente que no dispone de los recursos necesarios para adaptarse a una situación determinada. Por eso se puede decir que no existen situaciones estresantes por definición. Todo depende del sujeto, de su interacción con el entorno, de cómo procesa la realidad".

Llegados a este punto, dos cosas parecen claras: el estrés supone una activación (o respuesta) del organismo y no todas las personas se activan por las mismas cosas ni con la misma facilidad.

EL ORGANISMO ACTIVADO

En los tiempos de las cavernas la vida del hombre dependía, literalmente, de su capacidad de respuesta a las amenazas del entorno. No sólo debía estar preparado para huir del peligro en cualquier momento, sino que necesitaba cazar para subsistir. De este modo, como ocurre a todos los animales, su organismo debía disponer de recursos que le permitiesen escapar o atacar según el caso. Estos mecanismos son, en esencia, el estrés. Parece evidente entonces que este fenómeno no es negativo por naturaleza: si no existiese el estrés no sabríamos responder al peligro, no tendríamos el empuje necesario para procurar nuestra propia supervivencia ni el ánimo de superarnos día a día. En ese sentido el estrés nos permite estar vivos.

¿Qué ocurre entonces? Que la primera distinción que debemos

establecer es la que separa el estrés como respuesta física y el estado de estrés mantenido al que la psicología anglosajona llama *distress*, o estrés negativo.

Miquel Casas, jefe de la Unidad de Estrés del Instituto Dexeus, nos lo explica: "Lo que diferencia al ser humano del resto de los animales cuando hablamos de estrés es que nosotros no sólo nos activamos ante una amenaza, sino que podemos pensar en ella antes y después de que suceda e incluso podemos imaginarla sin más. Este hecho, que viene dado por la mente racional, permite que nos podamos sentir estresados de manera mantenida, pues ya no se trata de un peligro o de una situación conflictiva a la que debamos responder, sino que entra en juego el pensamiento, capaz de activarnos sin la ayuda de ningún factor externo". Una vez más, es nuestra cabecita la que nos distingue, tal y como demuestra Robert M. Sapolsky en *¿Por qué las cebras no tienen úlceras?* (Alianza Editorial, 1995). En su libro, Sapolsky explica de manera muy amena cuáles son esos mecanismos de activación que desarrolla el ser humano y, haciendo que nos sometamos a una cura de modestia no exenta de ironía, cómo se parecen a los desarrollados por los demás animales, aunque nosotros nos empeñemos en rizar el rizo con tan molestas consecuencias.

Nuestros remotos antepasados cavernícolas 'gastaban' los recursos fisiológicos activados en sus respuestas de estrés, ya que, efectivamente, debían huir y atacar constantemente. Sus amenazas eran reales y no debían disponer de mucho tiempo para complicarse la vida otro tipo de problemas.

Sin embargo, el estilo de vida actual no nos exige pelear por nuestra supervivencia de un modo tan inmediato, salvo en circunstancias catastróficas a las

que, por suerte, no tenemos que hacer frente con demasiada frecuencia. Lo que nos ocurre, entonces, es que ponemos en marcha todos nuestros recursos sin que la realidad lo requiera. Ponemos mucha energía en hechos que no la precisan y terminamos por sentirnos 'atacados', literalmente desbordados.

Aún así, estar nervioso (o activarse) de vez en cuando no es un problema. Existen incluso situaciones de estrés biológicas, como por ejemplo pasar mucho calor o mucho frío, los ruidos excesivos, etc., que no suelen ser peligrosas porque tarde o temprano se acaban. Debemos comenzar a preocuparnos cuando nos sumergimos en sensaciones estresantes que duran demasiado, que ocurren con demasiada frecuencia o que son excesivamente intensas. Además, la alarma salta cuando la activación frecuente, larga o intensa va acompañada de emociones que el sujeto percibe como dolorosas: ansiedad, abatimiento, cólera, frustración...

¿QUÉ OCURRE?

Una situación percibida como estresante por determinado individuo produce en él respuestas que le afectan tanto a nivel físico como conductual y cognitivo. Se pone en marcha un diálogo negativo entre mente y cuerpo que desencadena una emoción dolorosa.

Este diálogo se inicia a partir de un estímulo procedente del exterior —según apuntan McKay, Davis y Fanning en su libro *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés* (Martínez Roca, 1985)— aunque, dependiendo de la situación, puede ser el cuerpo quien emita las primeras señales o, por el contrario, podría iniciar el proceso nuestro pensamiento.

Aunque los síntomas físicos más comunes son el aumento de la fre-

cuencia cardíaca, tensión muscular, respiración superficial (que provoca la sensación de que nos falta el aire), sudoración excesiva y sensación de mareo, Bárbara Sureda opina que incluso en este caso debemos tener en cuenta las peculiaridades de cada individuo. "No todos activamos los mismos órganos y los mismos sistemas. Además, cuando hablamos de un estado de estrés que ya es intenso, duradero o frecuente, no todos los organismos se resienten del mismo modo. No todos tenemos la misma vulnerabilidad. Dependiendo de las partes sensibles de cada persona, aparecerán unas manifestaciones u otras". (Ver recuadro de página anterior)

Lo que sí parece claro es que cuando estamos realmente estresados comenzamos a notar que el cuerpo no nos responde o, mejor dicho, que el cuerpo protesta. Así, algunas personas sufrirán taquicardias o arritmias frecuentes. Otras, propensas a tensar los músculos, tendrán dolores de cabeza o de espalda. Y otras, sin embargo, empezarán a notar molestias digestivas. Para Miquel Casas "es muy importante que la gente sea consciente de hasta qué punto reacciona el organismo cuando el estado de estrés comienza a ser crónico. Cuando las cosas llegan a ese punto, es más que probable que las personas presenten trastornos psicofisiológicos o psicosomáticos".

A nivel psicológico se suele producir una fuerte sensación de angustia, de sentirse sobrepasado. Cuando la cosa se complica, suelen aparecer síntomas depresivos como el abatimiento y la fatiga. En todo caso, la activación emocional es muy fuerte y provoca cierta sensación de pérdida de control sobre nuestra propia vida.

¿SITUACIONES ESTRESANTES?

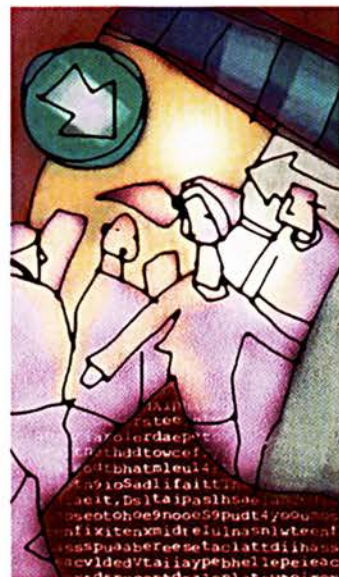
Solemos asociar el estrés al trabajo —explica Bár-

bara Sureda—. No es este el único motivo que lo provoca, pero sí el que empuja más frecuentemente a una persona a buscar ayuda profesional. Tiene más claro qué es lo que le hace sentirse mal: sabe que lo que le pasa viene del trabajo y se llama estrés".

Sin embargo, los profesionales coinciden al insistir mucho en que no existen acontecimientos estresantes en sí mismos, o estresores universales. Todo depende de cómo procesa cada individuo sus situaciones vitales. "Hay una serie de aspectos de la personalidad, del carácter, que hacen que un sujeto tolere mejor o peor el estrés aunque, probablemente, todos tenemos un límite —puntualiza Joan de Pablos—. Cuando todo se te echa encima, todo el mundo termina por fracasar desde el punto de vista adaptativo".

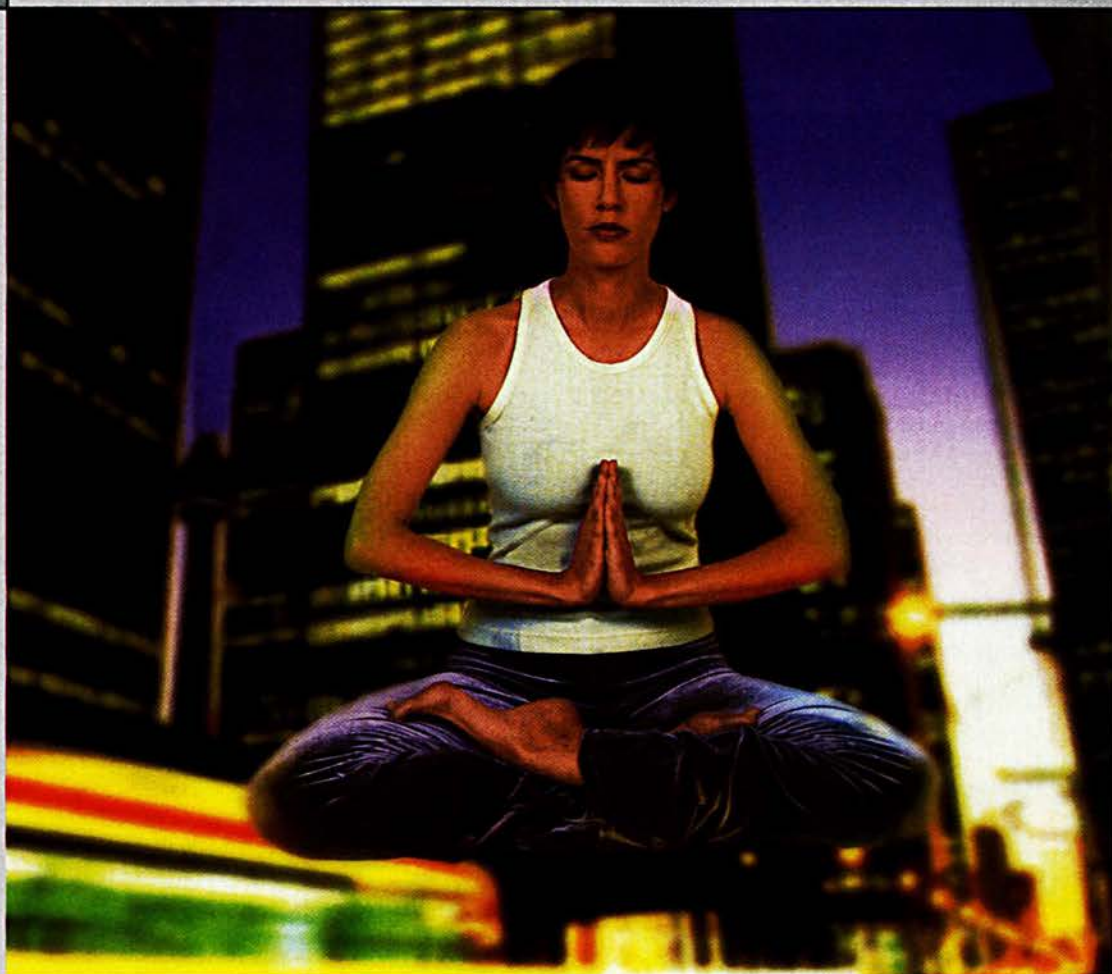
"Claro que existen acontecimientos en los que la mayoría de la gente tiende a sentirse estresada: estar en paro, cambiar de ciudad, de trabajo... Pero no es lo mismo cambiar de trabajo y vivirlo como un reto a vivirlo como una amenaza. Algunas personas se estresan por cosas muy pequeñas y sencillas, y otras tienen mucho aguante, pueden con situaciones realmente fuertes. Incluso la misma persona puede reaccionar de diferente manera ante una misma situación, dependiendo del momento vital en el que se encuentre".

Es muy común, también, asociar el estrés a situaciones negativas exclusivamente. No es cierto. Una persona sometida a muchos cambios o exigencias vitales, por muy positivos que estos sean, puede llegar a sentirse muy estresada. Obviamente, vivir las novedades de forma constructiva, con optimismo, es una gran ayuda para afrontar el estrés... pero, algunas veces, no es suficiente y se hace necesario un empujón.



"Algunos aspectos de la personalidad hacen que toleremos mejor o peor el estrés, aunque todos tenemos un límite"

Las situaciones más estresantes



Cualquier psicólogo se manifestaría en contra de acotar, a priori, una serie de acontecimientos a los que califiquemos de estresantes. **Sin embargo (y con perdón), he aquí unos cuantos con los que muchas personas podrán sentirse identificadas.** Asimismo, nos hemos aventurado a preguntar a algunos personajes conocidos cómo ven ellos 'eso del estrés'.

Por **Alexa Diéguez**
Foto de **Alsina**

Antes de pasar a ilustrar aquellos asuntillos que más adeptos captan para 'la secta del estrés', debemos lanzar desde estas líneas una petición de clemencia a los profesionales de la 'salud mental'. Aunque como seres humanos que son, no comulgan todos ellos con los mismos postulados, precisamente hemos ido a elegir ese cu-

rioso punto en el que todas las opiniones convergen. Señores y señoras: no existen las situaciones estresantes. Cada quién se estresa como buenamente le han dado a entender.

Sin embargo, esto es una revista dirigida a un público. Y nosotros, los ciudadanos de a pie, necesitamos a menudo sentir que no somos bichos raros, que lo que nos ocurre ya les ha ocurrido a otros antes (y mejor si les ocurre con mayor frecuencia e intensidad). Es más, del hecho de que los niños quieran ser como todo el mundo (quieren llamarse María o José como sus amiguitos, quieren llevar la marca de vaqueros que lleva el resto de la legión infantil, quieren tener los mismos juguetes que el de al lado...), se deduce que, de forma innata, los humanos tenemos mucho más de rebaño de lo que estaríamos dispuestos a reconocer.

1. No tengo tiempo

Nos empeñamos en medirlo constantemente y, sin embargo, el tiempo es una de las nociones más relativas a las que se enfrenta el ser humano. Todos sabemos lo poco que da de sí una jornada y lo eternos que pueden resultar cinco minutos.

Pero, en líneas generales, nos hemos convertido en el conejo con prisas de *Alicia en el país de las maravillas*. Nunca tenemos tiempo. Siempre llegamos tarde. Vivimos sumergidos en una interminable carrera contrarreloj. Al final del día, casi siempre nos damos cuenta de que hemos dejado muchas cosas sin hacer y, además, apenas hemos tenido un ratito para nosotros mismos.

Sentir que no tenemos tiempo

es, probablemente, una de las sensaciones más angustiosas a las que nos enfrentamos día a día, mes a mes, año a año. Se nos escurre entre los dedos como el agua del manantial.

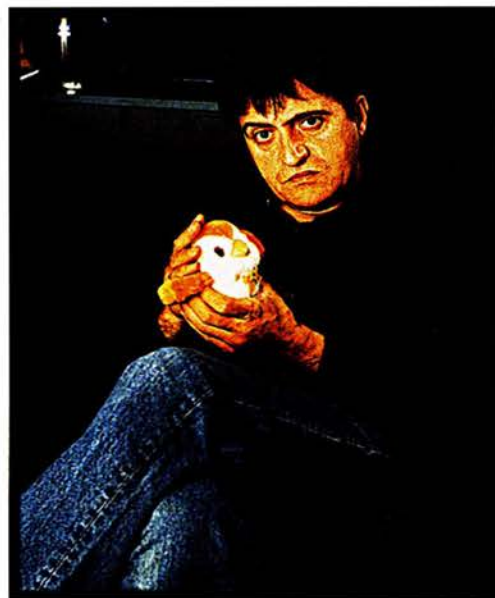
2. Trabajo mucho y muy intensamente

Si le dices a cualquier persona que describa el estrés, es casi seguro que la primera imagen que llegará a su cerebro será un ejecutivo agobiado.

Hoy en día, el trabajo es fuente de muchas tensiones. Le dedicamos mucho tiempo y nos exige demasiado. Estamos sometidos a mucha presión, tenemos muchas responsabilidades y nos vemos obligados a tomar decisiones constantemente. Y todo esto, convenientemente aderezado por reuniones, visitas y el perenne sonido del teléfono, consigue minar la entereza de un gran número de seres humanos.

No debemos olvidar, además, que nuestra sociedad concede al éxito profesional un valor creciente. El triunfo de una persona, a los ojos de los demás, pasa por tener un buen puesto de trabajo. Y ese gigante al que llamamos poder (al que tantos individuos aspiran, sean conscientes de ello o no lo sean) también se cuece en las catacumbas del mundo profesional.

Todo este cóctel laboral hace que depositemos en nuestro desarrollo profesional una buena cantidad de nuestras aspiraciones personales. Nos olvidamos, en ocasiones, de preguntarnos a nosotros mismos si es realmente el trabajo lo que nos puede acercar a ese tesoro al que hemos dado en llamar felicidad.



**JOSÉ MIGUEL MONZÓN
(GRAN WYOMING)**

Existe una enorme diferencia entre lo que somos y lo que se nos pide que seamos. Como la evolución de los bichos va más lenta que eso que llaman 'el desarrollo', nuestro organismo está sometido a un desgaste por la falta de adaptación a este medio, que llamamos estrés. En definitivas cuentas, nos piden que rindamos con un cerebro sano cuando nos lo llenan de mierda: el estrés es la úlcera del que comulga a diario con ruedas de molino.



CARMEN POSADAS

Me ha producido mucho estrés estar en el 'ojo público'. Llegué a sufrir Insomnio, dolores de espalda, etc. Esa sensación de perder el anonimato, de sentir que la gente te señala con el dedo, es muy difícil de digerir. Ante otras situaciones puedes actuar, pero frente a esa realidad no sabes qué hacer. De hecho, intenté hacer todo tipo de cosas: yoga, relajación... Sin embargo, sólo el tiempo ha solucionado en parte el problema.



JORGE HERRALDE

Lo que más estrés me produce es también lo que me da más placer: mi actividad editorial. O sea, me temo que soy un ente autoestresante sin remedio.

3. Estoy en paro

Si parece claro que concedemos al éxito profesional una importancia mayúscula, es lógico que quedarnos en la calle suponga un gran problema de angustia. Dadas las circunstancias, es más que probable que un individuo sin trabajo se sienta fuera de lugar o, mejor dicho, sin lugar propio en el entramado social. Fracasado.

Aunque cada persona enfoca las cosas de diferente manera, existen dos momentos en la vida en los que el desempleo es especialmente agobiante. Uno de ellos es la juventud. Te has preparado, has estudiado durante años y luego ¿qué? Da la sensación de que pierdes el tren de la vida porque, ¿alguien va a contratar a una persona que ya ronda los 30 y nunca ha trabajado? Resulta difícil, aunque no imposible (si no apaga y vámonos).

Otro colectivo muy perjudicado son las personas de mediana edad que pierden su empleo. En esta sociedad que prima, por encima de todas las cosas, la juventud, la gente 'madura' lo tiene especialmente complicado para reinsertarse en el mundo laboral.

No es posible dejar de lado, obviamente, la presión económica. Y es que no vivimos del aire, lo queramos o no.

4. Estoy enfermo

Cuando en la ecuación "salud, dinero y amor" falla alguno de los dos últimos componentes nos sentimos mal... pero está en nuestras manos intentar cambiar las cosas. Sin embargo, cuando lo que falta es la salud, la cosa se complica bastante. Aunque unos

hábitos saludables ayudan a mejorar muchísimo nuestra calidad de vida, la enfermedad surge a veces como un monstruo incontrolable. Se nos escapa, está fuera de nuestro dominio.

Las dolencias graves o crónicas nos ponen en jaque. Muchas personas consiguen afrontarlas con empuje y se proponen vencerlas caiga quien caiga. Otras se bloquean, se aterrorizan. En cualquier caso, estar enfermo supone vérselas con médicos, hospitales, medicinas... Situaciones que consiguen que la mayoría de los mortales nos sintamos insignificantes, como marionetas manejadas por las manos del destino.

Afortunadamente, los tiempos han cambiado para bien en el campo de la salud. Muchas enfermedades que hasta hace relativamente poco resultaban mortales se han convertido en un detalle sin importancia. No obstante, las personas que han visto peligrar su salud en algún momento la sitúan, ya para siempre, en lugar preferente dentro de su lista de prioridades.

5. Le quiero pero me hace daño

El amor, en su significado más amplio (hacia tu pareja, tus hijos, tus amigos, tu familia...), consigue dar sentido a tu vida. Pero cuando algo falla, cuando tienes al enemigo en casa, cuando te abandonan, el amor puede también herirte de gravedad.

Si pensamos en el mal de amores, pensamos en la pareja. Pero ese no es el único amor que nos puede hacer daño. Sólo es el afecto que nos tomamos más a la tremenda, el más irracional de todos.

Cuando perdemos a un ser que-

rído, por el motivo que sea, la vida nos desborda. Nos vemos obligados a reconstruir nuestra propia existencia. No suele ser fácil. Y es precisamente el miedo a colocarnos el cartel de "cerrado por reformas" el que nos hace sostener, a menudo, situaciones que deberían caer por su propio peso. El refranero, que encierra mucha sabiduría, lo ha dicho bien clarito: "Más vale solo que mal acompañado". En muchos momentos es mejor, a medio y largo plazo (todo lleva su tiempo, para que nos vamos a engañar), romper que vivir pegado a alguien que nos roba la energía, nos maltrata (físicamente o psicológicamente) y, si lo pensamos serenamente, no nos quiere de verdad.

6. Ya soy mamá (o papá)

Tener un hijo, en este mundo de prisas, requiere un enorme esfuerzo organizativo. E implica una renuncia. Tu tiempo (ese bien tan escaso) y tus energías deben concentrarse, de repente, en una nueva personita que depende de ti por completo. Se impone un nuevo planteamiento de vida y eso siempre cuesta trabajo.

Cuando el rebaño aumenta, la complicación crece, pero no se multiplica. Es de lógica, puesto que uno deja de ser primerizo, ha aprendido a manejarse con los pañales, las comidas y los horarios, y consigue tomárselo con más calma. Siempre y cuando el retoño sea medianamente razonable, claro está. Como persona que es, aunque pequeña, cada niño tiene su propio carácter con sus consiguientes peculiaridades.

Además, vivimos sometidos a una especie de bombardeo que nos condiciona en nuestra labor de padres. Un bombardeo que podría muy bien resumirse en una frase angus-

tiosa: "Tengo que ser maravilloso para que mi hijo sea una persona sin traumas". Antes, cuando la máxima aspiración de los progenitores se concentraba en procurar a su prole determinado bienestar material, la cosa era un tanto más sencilla. Al menos era tangible. La nueva ola de la educación no-traumática es fuente de angustia para muchas personas. Todos tenemos un mal día, una temporada de nervios a flor de piel, una equivocación... pero muchas veces creemos que no nos lo podemos permitir.

7. Me cambio de casa

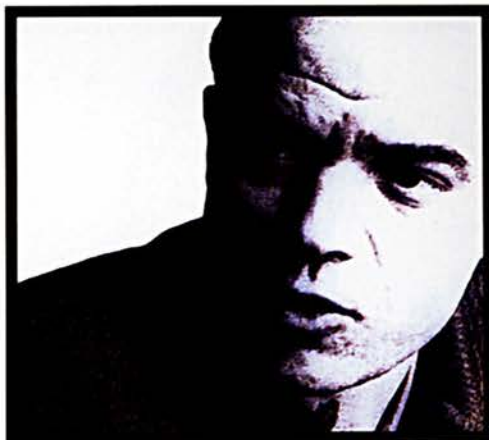
Mudanza, palabra maldita. Cuando un ser humano se cambia de casa es imposible, repito, imposible, estar a salvo de algún que otro ataque de nervios. Siempre hay problemas, por muy pequeños que sean.

En un tiempo récord, debemos solucionar cientos de detalles: la luz, el gas, el agua, los muebles, etcétera, etcétera. Y las prisas, no debemos olvidar las prisas. No tienes ni un minuto y, aún encima, vives temporalmente rodeado de cajas, contratos, contratiempos... Y si te has planteado hacer obras ni te cuento.

Aunque tengas dinero, aunque tu nueva mansión sea tu sueño dorado. Llegas al momento y lo pasas fatal... Menos mal que suele durar muy poco (y no hay mal que por bien no venga).

8. Me voy a otra ciudad

Todo es nuevo y desconcertante. Como animales fuera de su hábitat, nos sentimos perdidos



JESÚS FERRERO

Desengañémonos: el estrés sólo se cura con el sueño. Ocurre que en situación de estrés el sueño no siempre llega. Bien, en ese caso conviene retirarse a parajes de una pureza radical (paisajes simples) en los que descansen la vista y la cabeza. La costa de Níjar, por ejemplo, en la desértica Almería, me ha servido como lecho para curar el estrés más de una vez en mi vida.

Pero el problema, como siempre, no está en la enfermedad sino en cómo evitarla, pues nada es menos recomendable que el estrés y pocos fenómenos cerebrales matan tantas neuronas en menos tiempo.

Obviamente, la mejor forma de evitarlo es no sometiendo a disciplinas de trabajo aterradoras (y en la misma dirección). Claro que también el contacto con el mundo puede producir estrés, cuando ese contacto se hace excesivo, obsesivo y agotador.

En más de una ocasión ni siquiera el yoga, que practico a diario, me ha salvado del estrés. Hay que advertir además que la fatiga, sea de la naturaleza que sea, te saca del espacio del yoga, y de otros muchos espacios, convirtiendo tu cabeza en una tediosa hormigonera.

Con lo cual vuelvo al principio del cuento: cuando el estrés te venza, vete a echar una siesta en el desierto.



CRISTINA ALMEIDA

Creo, sinceramente, que padezco el estrés de forma muy ocasional, y eso entendiendo el estrés como cierta sensación de agobio y desasosiego causado por la hiperactividad. Siempre he sido una persona muy activa, pero a la vez muy vitalista y optimista, por lo que el estrés no forma parte de mis molestias habituales.

El estrés, el cansancio y el mal humor los combato con la presencia de los míos, rodeándome de su afecto en los escenarios que me son más gratos: mi casa, la casa de mis amigos o de mi familia, leyendo un buen libro, escuchando música, etc. En definitiva, como todo el mundo, creo yo.

y algo asustados. Hasta que uno consigue marcar de nuevo el territorio, todo se hace cuesta arriba. Por mucha ilusión que pongamos en nuestra nueva vida, siempre dejamos cosas atrás. No están nuestros amigos de siempre, nuestra familia, pero tampoco tenemos cosas mucho más sencillas a las que no habíamos dado demasiada importancia. No conocemos las calles (lo de sentirse perdido a veces es real como la vida misma) ni al tendero de la esquina. No sabemos qué autobús debemos coger ni dónde podremos encontrar un buen restaurante. Claro que preguntando se llega a Roma, pero uno tiene que preguntar demasiadas cosas a lo largo del día. Afortunadamente, esto también lo cura el tiempo.

9. No te soporto

A todos nos gustan unas personas y otras no. Esto es una obviedad. No tiene por qué caernos bien todo el mundo, de hecho, es imposible. Tampoco nosotros somos plato de buen gusto para todo el orbe. Pero ¿qué pasa cuando tienes que soportar diariamente a una persona que te resulta particularmente antipática?

Afortunadamente, podemos elegir a las personas que nos rodean en nuestra vida privada. Casi siempre, porque hay excepciones (la típica historia de dos hermanos que no se pueden ni ver, un cuñado que resulta insufrible o una suegra que consigue sacar de quicio al más pintado). Pero bueno, en líneas generales, un adulto puede elegir sus compañías.

Sin embargo, en el trabajo no eliges a tus compañeros. Te vienen dados... y te pueden amargar la existencia. Sobre todo si no ha-

blamos de simples compañeros, sino de superiores. Eso sí que puede ser un foco de tensiones constantes e, incluso, un motivo decisivo para que te plantees buscarte otra ocupación. Un jefe inestable, despótico o colérico puede, para qué nos vamos a engañar, hacerte la vida imposible.

10. El asfalto me mata

Los contratiempos serios son muy capaces de estresarnos. Pero no podemos olvidar los pequeños inconvenientes de todos los días, esos que no tienen arreglo. Los que forman parte inseparable de un ente abstracto (aunque nadie se escape de sus perturbadores influjos) al que llamamos vida moderna.

Nos referimos a los atascos, las aglomeraciones, el ruido, el malhumor ajeno y el propio, las colas, los papeleos, las escenas desagradables que uno presencia sin poder evitarlo, el ascensor que se estropea, la basura amontonada por las calles, el coche que se avería... y así podríamos seguir hasta el infinito. Detalles que nos van poniendo tensos y más tensos cada vez que nos enfrentamos a un nuevo día.

Probablemente, si hiciésemos una encuesta pocas personas señalarían los 'terrores urbanos' como su mayor fuente de preocupaciones. Sin embargo, si la investigación de campo la llevásemos a cabo en puntos estratégicos de determinadas ciudades, cámara al hombro, seríamos capaces de inmortalizar la 'pérdida de papeles' de casi todo el mundo. Los gritos, los tacos, las caras de agobio, las de furia... La mala leche que vertemos en un 'alegre día en el asfalto'.



- ☐ Deseo **SUSCRIBIRME** a **AJOBLANCO** por **12 números** (al precio de 10), por sólo: 6.000 ptas (España); 9.000 ptas (Europa) ó 12.000 ptas (resto del mundo, por vía aérea) **y obtener 1 CD de regalo.**
- ☐ Deseo **SUSCRIBIRME** a **AJOBLANCO** por **24 números** (al precio de 20), por sólo: 12.000 ptas (España); 18.000 ptas (Europa) ó 24.000 ptas (resto del mundo, por vía aérea) **y obtener 1 CD de regalo.**

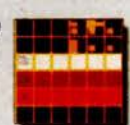
Nombre y apellidos _____

Domicilio _____ C.P. / Población _____

Provincia _____ País _____ Teléfono _____

Edad _____ Profesión _____ Fecha de nacimiento _____

CD de regalo: "Ajo 100-Lo mejor del Tecno"



FORMA DE PAGO

- ☐ Cheque nominativo a favor de EDICIONES CULTURALES ODEÓN, S.A.
C/Aribau 162, Entlo. D 08036 Barcelona
- ☐ Domiciliación bancaria

Entidad Oficina DC Cuenta

CP/Población _____

atendan hasta nuevo aviso y con cargo a mi cta/cte o libreta de ahorro los recibos que le sean presentados por EDICIONES CULTURALES ODEÓN, S.A.

- ☐ Giro postal nº _____ a favor de
EDICIONES CULTURALES ODEÓN, S.A.
Indicando en el apartado "texto" del giro el concepto del pago.
- ☐ Tarjeta de Crédito ☐ VISA ☐ MasterCard ☐ Tarjeta 6000 ☐ 4B
- Nº _____
- Fecha de caducidad _____ / _____ FIRMA _____



La complicada existencia de un broker de la bolsa japonesa



東京証券取引所
TOKYO STOCK EXCHANGE

Texto y foto
Agustín Rivera

En Tokio no resulta fácil gozar de la vida". Esta frase demolidora explica con exactitud hasta qué punto nuestro hombre sacrifica su bienestar para ganar un montón de miles de dólares al mes (por imperativo de una cláusula del contrato, previa amenaza de expulsión de la empresa, le prohíben que publicite su salario).

A sus 35 años, este broker chileno de la bolsa de Tokio, la del famoso índice Nikkei, ya es el 'abuelo' de la compañía estadounidense de valores y bolsa en la que trabaja, situada en la tercera planta de un moderno edificio del barrio de Shinkawa.

De la mano de su padre, aterrizó hace quince años en la capital japonesa en busca de un futuro más próspero lejos de Suramérica. Ingresó en

Temple, una Universidad estadounidense afincada en Tokio —culminó sus estudios superiores en dos años y medio en vez de en cuatro—, y en junio de 1989 inició su aventura bursátil. Por aquel entonces, la bolsa tokiota vivía en plena orgía. Fueron los años de la 'burbuja' económica nipona, cuando los japoneses creían comerse el mundo. Pero, pocos meses después, sus afilados ojos certificaban con incredulidad cómo diariamente caía en picado el otrora todopoderoso Nikkei.

Ahora, tras recorrer tres compañías diferentes, aún inmerso en una esquizofrénica existencia, ha encontrado un punto de equilibrio entre su vida personal y profesional. Convive con Carol, su novia inglesa de 25 años, con la que comparte cama, mantel y trabajo. La británica, con la que se en-

"En Tokio no resulta fácil gozar de la vida"

tiende en inglés, nunca en japonés ni español, se encarga de gestionar los fondos de su misma compañía.

Así se desarrolla una jornada cotidiana de trabajo:

6 horas: Suenan el despertador. Reside en un lujoso apartamento de 120 metros cuadrados en Hiro-O, un barrio residencial de Tokio —destino preferente de los *gaijins* (extranjeros)— plagado de Embajadas, colegios internacionales y grandes jardines. El alquiler de la vivienda, que costea su compañía, asciende a 500.000 yenes al mes.

6.30 horas: Echa un vistazo a las noticias de la NHK, la cadena pública japonesa. También 'zapea' en la parabólica la CNN y la BBC.

6.50 horas: Sale de su casa en dirección a la boca de metro. En el vagón suele leer el *Nikkei Weekly*, el semanal del diario económico de más tirada de Japón, y revistas como *The Economist*, *Time* o *Newsweek*.

7.30 horas: Llega a la oficina. Examina los principales periódicos nipones: *Yomiuri*, *Asahi* y *Mainichi*. Para observar la evolución de las acciones prefiere, por su facilidad de uso, la pantalla de la agencia Bloomberg a la de Reuter. "Hasta las 9 no abren los mercados, pero conviene estar antes y llamar a los inversionistas para saber cómo resultó el mercado el día anterior. No se puede llegar a las 8.50 y empezar a trabajar a las 9", explica.

9 horas: Lo primero es saber cómo ha empezado el mercado de Nueva Zelanda, el más madrugador del planeta. Surgen órdenes de pedidos, compras y ventas para colocar las acciones en el mercado. "¿El estrés? Todos los segundos cuentan. Si me demoro en una orden de compra y venta se puede perder mucho dinero. Si me dieron a comprar a 400 y espero, el precio puede haber subido a 410 y entonces ya no podré comprar. Esos segundos son muy importantes. Además de la intuición, uno tiene que ser eficiente y estar muy atento. Nunca debe producirse ni un sólo fallo".

En su opinión, una de las claves consiste en desterrar de su frenético pensamiento el dinero con el que se 'juega'. "Es básico centrarse únicamente en la cifra porque hay veces en las que te dan órdenes de millones de

dólares, piensas en la cantidad de dinero que mueves y entonces te equivocas", argumenta.

11-12.30 horas: Durante hora y media todos los mercados asiáticos suspenden sus operaciones. Se trata de una tradición antigua en Extremo Oriente de cerrar los mercados en el horario del almuerzo. Suele comer en algún restaurante cercano. Es asiduo cliente de un restaurante italiano —huérfano de empleados latinos— donde la única música de fondo es una sucesión de los archifamosos éxitos de The Beatles.

12.30-15 horas: En la oficina, donde emplea exclusivamente el idioma oriental —aunque su contestador es bilingüe: japonés e inglés—, cuenta con cuatro líneas telefónicas, una calculadora y varias pantallas en su mesa. Despacha en una media de tres a cuatro segundos cada *flash* telefónico.

15 horas: Proliferan las operaciones en la 'trastienda' de la bolsa. "Tengo entonces que ordenar todo lo que he hecho en el día", narra. Aumenta el ritmo de las operaciones. Durante la jornada laboral y para atajar rumores y malentendidos, intenta hablar lo justo y menos con su novia. Asegura haber visto tan sólo una vez *Wall Street*, pero no se identifica con ninguno de los personajes de la oscarizada película de Hollywood, aunque valora el realismo del *film*. "Refleja mi trabajo con bastante exactitud y lo que sucede en la bolsa, en la que siempre hay alguien que se vuelve loco con el dinero".

Confiesa desconocer *La hoguera de las vanidades*, la mítica novela de Tom Wolfe que refleja el yuppismo neoyorquino de finales de los 80, ni tampoco la versión cinematográfica del *best-seller* del padre del Nuevo Periodismo. "Existe mucha gente que tiene mucho estrés y lo tiene que dejar. Las empresas contratan a jóvenes de 18 años, muy agresivos, que a los 30 años ya están acabados y dejan el oficio. En mi caso, hace años que pasé de mi tope, estoy ya de vuelta", afirma con orgullo.

Y eso que más de una y más de dos veces ha pensado abandonar el lujoso navío económico de yenes en el que navega, pero... "Me pagan un salario más alto de lo que yo creo que

es necesario. Aunque es muy difícil trabajar en Japón, estoy aquí para juntar dinero y luego irme. Esta es la idea de la mayoría de la gente que viene a este país, pero nadie sabe cuándo tiene bastante. ¿Los primeros 100.000 dólares?, ¿Un millón de dólares? No existe el último millón".

17.30 / 18 horas: Acaba la faena. Vuelve al coqueto apartamento con Carol, que equivale a llevarse la novia y el trabajo juntos a la casa.

18.30 horas: Un par de veces a la semana, después de relajarse en el tradicional baño japonés de agua caliente, sale a cenar fuera con inversionistas o compañeros y subordinados de trabajo. "En ocasiones, tengo que utilizar mi tiempo libre para entretener a los clientes. Entre copa y copa, intento poner en marcha alguna operación", precisa. Para descargar la tensión acumulada, dedica dos horas semanales a cultivar su cuerpo en un reputado gimnasio de Tokio. El relax absoluto le llega cuando se sube a un avión. "Cuando hay tiempo me escapo a Chile, Singapur o Inglaterra. Lo malo es la distancia al aeropuerto. Si quieres ir a Narita, casi hay que coger la brújula. Tardas más tiempo desde el centro de la ciudad que desde el aeropuerto a Seúl".

20.30 horas: En el refugio del hogar no olvida el ajetreo bursátil. Continúa analizando con su novia británica los negocios y el comportamiento de los mercados. "Nos apasiona el trabajo", subraya. Si se tercia, ve alguna película alquilada en el videoclub de la esquina, pero, matiza con rotundidad: "Nunca se me ocurre encender la televisión para ver la televisión japonesa. ¡Por favor! Es malísima."

22 horas: Se sumerge en la lectura de algún libro, por supuesto (¡cómo no!) de Economía, y utiliza su ordenador portátil para comunicarse por correo electrónico con sus amigos.

23 horas: ¡A dormir! En la cama, se preguntará cuándo finalizará el declive de la bajada de la bolsa de Tokio. "Tengo muy buena memoria fotográfica y sí que sueño con las pantallitas y los índices", remata.

NOTA: El *broker* no difundió su nombre, ni el nombre de su empresa por negativa expresa de la presidenta de su compañía.

"¿El estrés? En mi trabajo todos los segundos cuentan. Si me demoro en una orden de compra y venta se puede perder mucho dinero"





¿Qué debo hacer para combatir el estrés?

Todos nos sentimos estresados en algún momento de nuestra vida. Es normal. Pero si tenemos síntomas físicos, estamos angustiados y nuestro buen ánimo se tambalea, debemos buscar ayuda.

La lucha contra el estrés se centra en tres campos: la prevención, la reestructuración cognitiva y la relajación.

Por **Alexa Diéguez**

Ilustración **David Molinero**

Muchas personas se han sentido estresadas en algún momento de su vida y no han acudido al especialista —dice Bárbara Sureda, psicóloga—. Eso no quiere decir que vayan a sentirse mal para siempre. Seguramente han podido superarlo. Pero si se producen manifestaciones de angustia prolongadas, se ve afectado el estado de ánimo o se perciben síntomas físicos, empieza a ser necesario buscar ayuda. Cuando el estrés se hace crónico, las personas entran en un círculo vicioso: se preocupan por sus síntomas y esa preocupación hace que estos se mantengan e, incluso, empeoren.

Todos vivimos temporadas difíciles, en las que debemos tomar muchas decisiones, tenemos muchas responsabilidades o nos vemos sometidos a demasiadas novedades. Sin embargo, si la tensión externa desaparece y nosotros no podemos ni sabemos tranquilizarnos, nos daremos cuenta de que algo marcha mal y tendre-

mos que intentar ponerle remedio.

Las manifestaciones del estrés aparecen a tres niveles: físico, cognitivo y conductual. Nuestra conducta puede verse afectada de varias maneras. Podremos estar irritables, compulsivos —las personas fuman más, comen más o dejan de comer, se refugian en los paraísos artificiales del alcohol y las drogas...—, atolondrados y caóticos. Pero la reacción conductual más común es la evitación: intentamos huir de las situaciones que nos producen estrés. Cuando evitamos cosas que no interfieren claramente en nuestro día a día, tardaremos más tiempo en darnos cuenta del problema. Si lo que evitamos es ir a trabajar, por ejemplo, seremos conscientes de que algo raro está ocurriendo.

Cuando lo primero que alerta al sujeto son los síntomas físicos el susto suele ser importante. Se creará enfermo y, si sufre crisis de ansiedad agudas (también llamadas crisis de pánico), creará morir... de infarto. La ansiedad se concentra en el estómago y hace que el diafragma se contraiga. Cuesta respirar y la persona llena los pulmones de aire y respira en-

trecortadamente con la parte alta de los pulmones. El diafragma está tenso y no logra expulsar el aire que flota por el resto de los pulmones. El resultado de esta desesperación por respirar es el pánico. El cuerpo se prepara para pelear o huir, el corazón se acelera, empezamos a sudar y los vasos capilares se cierran, por lo que la persona se siente débil o mareada, la sangre fluye a las piernas y éstas empiezan a temblar. La sensación general es de miedo intenso a perder el control, a explotar, a morir.

Controlando la respiración, las crisis de pánico desaparecen. Pero indican claramente que existe un problema que debemos resolver. Sin embargo, otras personas tienen manifestaciones físicas menos virulentas. Se preocupan, creen estar 'físicamente' enfermos, incluso pueden estarlo aunque el origen de su enfermedad sea psicológico, y van al médico.

Para Miquel Casas, jefe de la Unidad de Estrés del Instituto Dexeus, "hasta hace muy poco los médicos se limitaban a tratar las dolencias concretas de sus pacientes sin intentar averiguar su origen. Ahora, poco a poco, em-



La reestructuración cognitiva sustituye los pensamientos distorsionados por otros igual de válidos, pero menos dolorosos

piezan a ser conscientes de la importancia del origen psicosomático de algunas enfermedades y aconsejan al paciente que obtenga ayuda psicológica. Es muy importante. Si una úlcera está producida por el estrés, por mucho que se cure volverá a aparecer en poco tiempo si no se trabaja a nivel psicológico". Francisco Labrador, catedrático de Psicología en la UCM, va más allá: "No podemos separar la fisiología de la mente. La distinción entre enfermedad física y enfermedad mental es anacrónica. De hecho, la medicina empieza a reaccionar".

AYUDA PSICOLÓGICA

Los síntomas cognitivos, aunque suelen pasar más desapercibidos en un primer momento, son los que mayores molestias causan a un individuo estresado. Como hemos dicho al tratar de definir el estrés, las personas estresadas procesan erróneamente sus situaciones vitales y terminan por sentirse angustiadas, abatidas, llenas de ira hacia

el mundo y hacia sí mismas.

El estrés puede estar producido por realidades muy concretas susceptibles de ser modificadas. En ese caso, es necesario aprender estrategias para variar esa situación. Sin embargo, es más frecuente que nos sumemos en un estado de estrés por situaciones que no podemos variar. En este último supuesto, debemos adoptar estrategias emocionales que nos ayuden a afrontar nuestra realidad correctamente.

En cualquiera de los dos supuestos, sin embargo, el estrés se produce porque el individuo no tiene armas para manejar los acontecimientos. Por lo tanto, las dos estrategias a seguir serán siempre de tipo práctico. "Lo que ocurre —afirma Bárbara Sureda— es que en el primer caso ayudaríamos al paciente a manejar la situación en sí misma y, en el segundo, a controlar las emociones que ésta le provoca".

Un sujeto está estresado porque tiene un puesto de trabajo en el que debe tomar muchas decisiones y resolver muchos contratiempos. Además siente que no tiene tiempo suficiente para hacer todo lo que tiene que hacer. En este caso, el psicólogo puede enseñarle estrategias conductuales: manejo del tiempo (organizarse, priorizar, etc.), técnicas para la resolución de problemas, etc.

Otra persona está estresada porque la ha abandonado su pareja y no consigue adaptarse a su nuevo estado. Esta realidad no se puede cambiar por mucho que uno se organice, entonces es vital controlar las emociones que te provoca la separación para llegar a asumirla. El problema se sitúa a nivel cognitivo y se hace necesaria una reestructuración de nuestros pensamientos.

Sin embargo, la división entre el estrés producido por un hecho concreto y el estrés emocional es un tanto artificial. Normalmente,

la persona se ve desbordada por un cúmulo de situaciones varias, algunas de ellas tangibles y otras difusas. En líneas generales podemos afirmar que el trabajo a nivel cognitivo es el más importante y, como apoyo de cualquier estrategia, ya sea cognitiva o conductual, se utilizan técnicas de relajación.

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

Si uno tiende a sentirse amenazado en determinados momentos —explica Bárbara Sureda— es probable que se disparen una serie de pensamientos, que en psicología llamamos pensamientos distorsionados. La reestructuración cognitiva implica un cambio en la lectura de situaciones, consiste en sustituir esos pensamientos distorsionados por otros igual de válidos que no provocan emociones negativas".

Lo primero que debe hacer un individuo es identificar los pensamientos erróneos que tiende a manejar (ver artículo en página 22). Una vez que los conoce y los reconoce sin esfuerzo, llega el momento de incorporar otros más positivos. Este 'cambio' se realiza de manera artificial en un principio pero, con el tiempo, la persona se acostumbra a pensar correctamente, a realizar la sustitución de forma automática.

En algunos casos, el sujeto se encuentra en tal estado de angustia que es incapaz de serenarse lo suficiente como para analizar correctamente su propia estructura cognitiva. Es en estos casos en los que el profesional, además de iniciar la terapia, recomendará al paciente algún ansiolítico. Puede ocurrir que la persona esté deprimida, en cuyo caso estaríamos hablando ya de un trastorno que requiere un tratamiento farmacológico con antidepresivos.

También es posible que se haga necesario el uso de ambos tipos de pastillas. En cualquier caso, todo medicamento debe ser prescrito por el especialista y éste nunca será el sustitutivo de la terapia, sino un apoyo para afrontar la misma en condiciones favorables. "La terapia es fundamental para conseguir una curación completa y para evitar recaídas en el futuro —afirma Joan de Pablos, psiquiatra del Hospital Clínico de Barcelona—. Si uno no aprende cosas de sí mismo ni adquiere armas para superar las situaciones conflictivas, en cuanto deja el fármaco vuelve a encontrarse mal".

LA RELAJACIÓN

Cuando una persona está excesivamente activada, la relajación se hace absolutamente necesaria para solucionar el problema de fondo.

Relajarse implica no sólo controlar la respiración y aflojar todos los músculos del cuerpo, sino también alejar la mente de las tensiones y los malos rollos. Existe una gran variedad de técnicas que nos permiten aprender a relajarnos. "Últimamente está de moda la meditación trascendental —dice Francisco Labrador—, pero es igual de positivo rezar el rosario o repetir una frase tonta durante 10 minutos. Se trata de distraer la mente durante un tiempo, da igual cómo lo hagamos".

Cuando hablamos de apartar la mente de las tensiones diarias solemos cometer un error. No se trata de dejar la mente en blanco, de no pensar (lo cual es, por otro lado, una quimera), sino de concentrarnos en nuestras sensaciones, en nuestro cuerpo, en la respiración. Consiste en ser consciente del aquí y el ahora, en olvidar nuestros problemas, sí, pero concentrándonos en mismo estado en el que la respiración y la re-

lajación muscular nos van sumiendo. Es 'ser', a secas.

La mayor parte de las técnicas orientales (meditación, yoga, tai chi, etc.) persiguen, precisamente, este doble objetivo de relajación corporal y consciencia o concentración psicológica. También las tendencias que caminan hacia la lógica integración del cuerpo y la mente trabajan en el mismo sentido. Igualmente, las diversas técnicas de relajación convencionales cumplen esta función. De hecho, a medida que uno va conociendo más y más corrientes de afrontamiento de los problemas en los que se ven envueltos nuestro cuerpo y nuestro pensamiento, se da cuenta de que las barreras entre una y otra se hacen cada vez más difusas. El mayor conocimiento de la realidad humana provoca que se vaya imponiendo algo tan sensato (y a veces olvidado) como el sentido común.

LA PREVENCIÓN

Curiosamente, el estrés se relaciona siempre con personas que llevan una vida muy activa. Pero una persona con una existencia muy pasiva puede enfrentarse a estados de estrés incluso peores. "Si tú eres muy activo —explica Bárbara Sureda— estás, de alguna manera, dando una salida natural a la activación que caracteriza al estrés. La gente activa va solucionando problemas, aunque se le vayan presentando constantemente nuevas demandas. Además, esta persona obtiene premios también constantemente. Las contrariedades diarias pueden producir tanto estrés como los grandes problemas, pero cuando llevamos una vida activa tenemos también alegrías diarias".

Parece evidente, entonces, que los hábitos tienen mucho que ver con nuestra salud mental. Un individuo que lleve una vida psicoló-

gica y físicamente saludable, tendrá mucha más resistencia al estrés. Hacer ejercicio, comer y dormir bien y establecer una red de relaciones sociales sólidas (cultivar la amistad, los afectos), nos mantiene bastante resguardados de los problemas o, cuando menos, nos ayuda a hacerles frente con mayor energía.

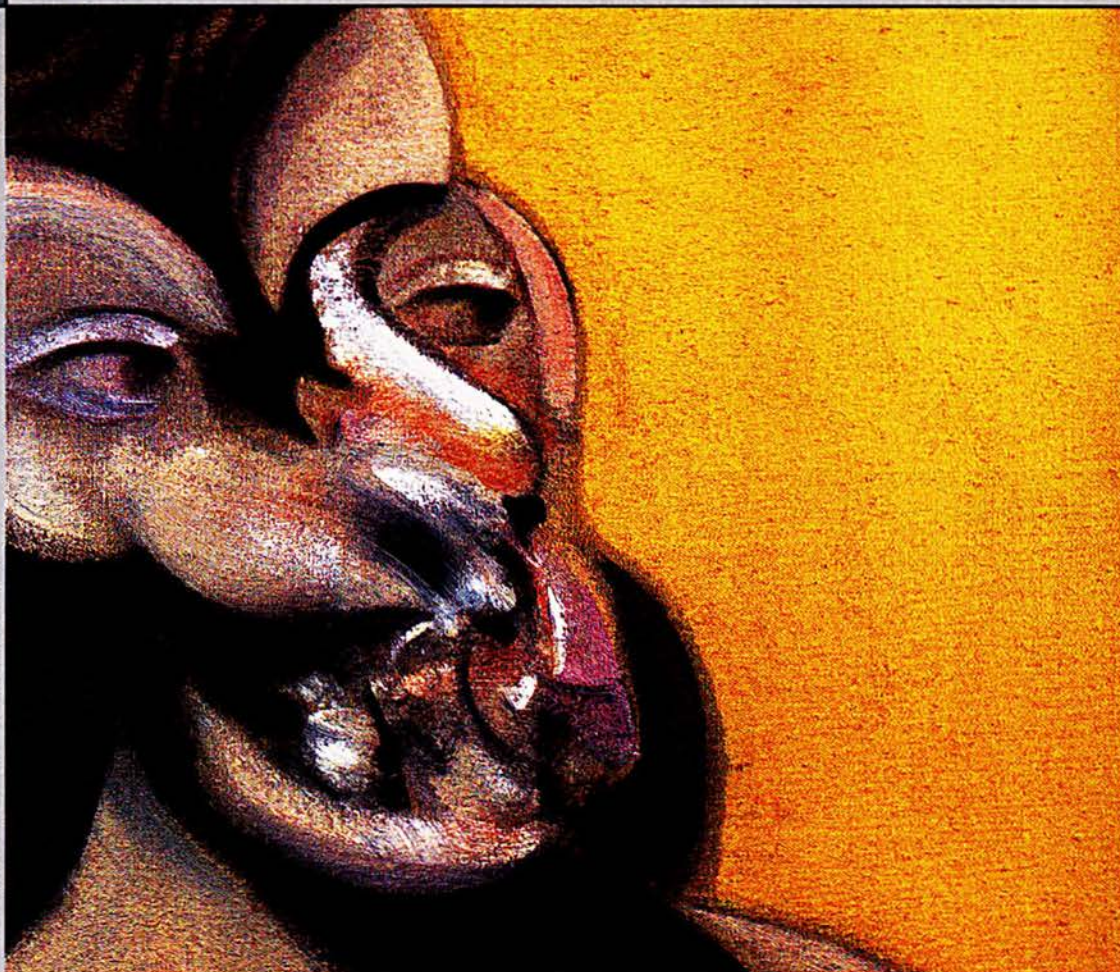
Además, no debemos olvidar las tensiones que provoca el trabajo. Hoy en día se valoran mucho más los rendimientos profesionales, y se potencia la competitividad desde la más tierna infancia. Tanto tienes, tanto vales. Dime qué puesto ocupas en tu empresa y te diré quién eres. A todo esto se une la realidad incuestionable de que hay profesiones y cargos más estresantes que otros. De ahí que cada vez se manifieste con mayor intensidad la importancia de acercar la prevención al mundo laboral. "En Estados Unidos se aplica la prevención psicológica en un número creciente de empresas —relata Joan de Pablos—, que ofrecen a sus ejecutivos programas de estrategias psicológicas para hacer frente al estrés".

En España comienza también a aplicarse la prevención. Una de las principales actividades de la Unidad de Estrés del Instituto Dexeus son, precisamente, los programas de prevención en empresas. "Por el momento son las grandes multinacionales las que recurren a nosotros —nos cuenta Miquel Casas—. La prevención en el marco del trabajo supone un cambio cultural y, como tal, es lento". Los programas tienen 16 horas de duración y van dirigidos a un máximo de 10 personas. En ellos se les explica qué es exactamente el estrés y se les ofrecen estrategias preventivas a nivel cognitivo, conductual y psicofisiológico. "Pero es frecuente que, en algún momento del programa, alguien se acerque a nosotros y nos diga: yo ya estoy estresado".



La valoración de los rendimientos profesionales y la competitividad, hacen necesaria la prevención del estrés en el mundo laboral

Los pensamientos distorsionados



Detectar y eliminar los pensamientos distorsionados que contaminan nuestra 'charla interior', sustituyéndolos por otros más positivos y acordes con la realidad, es la base de la reestructuración cognitiva.

Los pensamientos distorsionados están presentes en todos los malestares del alma.

Por **AJOBLANCO**
Cuadros **Francis Bacon**

Cuando un individuo describe la realidad suele cometer un error: confunde los hechos reales con su personal manera de interpretarlos. Pero no es lo mismo. Una situación externa produce en nosotros una 'charla interior' mediante la que nos explicamos lo que estamos viviendo. Esa 'autocharla', que elaboramos de forma auto-

mática y, por tanto, casi imperceptiblemente, es la que provocará la emoción con la que más tarde catalogaremos la realidad vivida. Sin embargo, muchas veces introducimos distorsiones en nuestra conversación interior. Son los pensamientos distorsionados. Como resultado, surgen a menudo emociones negativas ante hechos banales que no deberían habernos afectado. También puede ocurrir que interpretemos los hechos de manera positiva (aunque no lo sean tanto) y, como consecuencia, nos instalemos en una emoción agradable pero ilusoria. Éste sería el típico caso en el que no nos damos por aludidos.

Resulta evidente, por lo tanto, que nuestras sensaciones son mucho más subjetivas de lo que pueda parecer. Entonces, una correcta charla interior puede hacernos la vida mucho más fácil. Y, por el contrario, la acumulación de pensamientos distorsionados puede sumirnos en una tensión y un sufrimiento innecesarios.

Aaron Beck y Albert Ellis comenzaron a hablar, ya en 1961, de 15 tipos de pensamientos distorsionados. Paralelamente, establecieron una terapia cognitiva consistente en la identificación y posterior sustitución de estos pensamientos 'malos' por otros más positivos. Esta terapia se ha demostrado eficaz para combatir la ansiedad, la depresión, la cólera y el perfeccionismo compulsivo. Por añadidura, puesto que el estrés tiene manifestaciones similares a las producidas por la ansiedad y, en sus estadios avanzados, suele ir acompañado de síntomas depresivos, la terapia cognitiva desarrollada por Beck y Ellis se considera muy adecuada para combatirlo.

Estos son los 15 pensamientos distorsionados más comunes:

1. FILTRAJE

Se suele comparar gráficamente con una visión de túnel. La persona que tiende a utilizar los pensamientos de filtraje extrae, de una determinada situación, un detalle negativo que anula todos los demás componentes de la realidad. El conjunto de la situación queda teñido por ese detalle. Lo demás no importa. Se tremendiza un evento desposeyéndolo de todas sus connotaciones positivas. Además, la persona que filtra la realidad, suele filtrar también su pasado.

Un ejecutivo entrega a su jefe directo el informe que éste le había solicitado. Su superior lo lee y le comenta que le ha parecido perfecto y muy detallado. Sin embargo, añade que le gustaría que la próxima vez lo elabore más deprisa. El ejecutivo sale del despacho de su jefe desesperado; cree que lo ha hecho todo mal porque debería haber sido más rápido. Pasa por alto todos los elogios que le han dedicado. Está filtrando la realidad.

2. PENSAMIENTO POLARIZADO

Se tiende a percibir cualquier cosa de manera extremista. No existen términos medios. Todo es blanco o negro, bueno o malo. Las personas que piensan de forma polarizada fracasan en todas las gamas de gris y, por lo tanto, oscilan entre emociones extremas. El mayor peligro reside en que la persona aplica estos criterios para juzgarse a sí misma. Si no es brillante, entonces sólo podrá ser imbécil. Si no tiene éxito es un fracasado. No hay lugar para la equivocación o la mediocridad.

Una mujer estaba decidida a ayudar a su compañero a salir de una depresión. Quería mostrarse siempre positiva, irradiar alegría. Cuando es-

taba un poco nerviosa o negativa, empezaba a pensar que era débil, se disgustaba consigo misma y se sentía inmediatamente fracasada en su tentativa de ser un apoyo beneficioso. Estaba polarizando, ya que no se permitía ni una sola flaqueza.

3. SOBREGENERALIZACIÓN

Se extrae una conclusión generalizada de un solo incidente o evidencia. Una experiencia desagradable significa que en una situación similar se repetirá, necesariamente, la misma experiencia. Las sobregeneralizaciones suelen expresarse en forma de afirmaciones absolutas (nadie, nunca, todo, siempre...), como si existiesen leyes inmutables capaces de manejar nuestra vida. Aplicada a la percepción de sí mismo que tiene el sujeto, la sobregeneralización provocará que, ante situaciones negativas, éste saque conclusiones basándose en una o dos evidencias, ignorando todo lo que sabe de sí mismo que pueda contradecirlas.

A Pablo lo ha dejado su novia. Está desesperado y piensa que nunca nadie le querrá lo suficiente. Olvida que, anteriormente, ha mantenido otras relaciones e, incluso, ha sido él quien ha abandonado a su pareja en ocasiones. Pablo está sobregeneralizando.

4. INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO

Consiste en imaginar lo que otras personas piensan o sienten y otorgar a las conclusiones propias categoría de verdad. Parecen verdades, pero no hay nada que pueda probarlo. Las personas que interpretan el pensamiento creen saber, también, qué es lo que los demás piensan sobre ellas o sienten hacia ellas. Proyectan sus senti-

La interpretación del pensamiento consiste en imaginar lo que los demás piensan o sienten, otorgándole categoría de verdad

**La imaginación
catastrófica no tiene
límites. Si me duele la
cabeza, tengo cáncer.
Si se habla de heroína,
mi hijo se droga**



5. VISIÓN CATASTRÓFICA

La imaginación de una persona catastrofista no tiene límites. De cualquier pequeño indicio extrae una conclusión desastrosa. Cualquier señal es válida para que una imaginación de estas características construya mentalmente una hecatombe. Si le duele la cabeza, pensará que tiene un tumor cerebral. Si ve un reportaje sobre la heroína, pensará que su hijo se droga. Los pensamientos catastrofistas suelen comenzar con la expresión "Y si...".

Andrés y Juan son muy amigos desde hace muchos años. Aunque no se pueden ver todo lo que quisieran, se llaman por teléfono muy a menudo. Una semana Andrés tiene mucho trabajo y no llama a Juan. Juan inmediatamente se imagina que su amistad está haciendo aguas. "¿Y si ya no le intereso?", piensa.

mientos y reacciones en los demás, basando sus conclusiones sobre estas conjeturas sin detenerse realmente a averiguar lo que realmente pasa por la cabeza de los otros. No se dan cuenta, en definitiva, de que todos somos diferentes y, por tanto, reaccionamos de diferente manera a un mismo acontecimiento.

Carmen cree que su plan puede mejorar el rendimiento del departamento que supervisa en su empresa. Antes de llevarlo a cabo, sin embargo, prefiere consultarlo con sus superiores para saber su opinión. Su jefe la escucha atentamente y, cuando concluye sus explicaciones, le dice: "Me parece bien. Haz lo que creas conveniente". Carmen piensa: "No se ha entusiasmado en absoluto. Me ha dado una respuesta neutra para no ofenderme, pero no me cree capaz de realizar ninguna mejora". Carmen ha interpretado a su manera las palabras de su jefe y, con eso, ha tenido suficiente.

6. PERSONALIZACIÓN

Estos individuos relacionan todo lo que ocurre a su alrededor consigo mismos, como si todo acontecimiento externo fuese una reacción hacia ellos.

Además, convierten cada momento en una ocasión propicia para autoanalizarse. Se comparan constantemente con los demás y se cuestionan a sí mismos a través de esa comparación. Continuamente miden su valía. Si salen bien parados, se sienten aliviados y triunfantes. Pero si la comparación no les favorece, cosa que suele ocurrir, se sienten humillados.

"Cuando Carolina habla, todo el mundo le presta atención y rie sus gracias. Sin embargo, cuando yo lo hago la gente se aburre. Ella es mucho más simpática que yo", piensa Laura.

7. FALACIAS DE CONTROL

Existen dos formas de deformar el control que una persona tiene sobre su entorno. La primera de ellas convierte al sujeto en impotente y controlado desde el exterior. La segunda en omnipotente y responsable de todo lo que sucede a las personas que le rodean.

La persona que se siente controlada se bloquea. Cree que no tiene el poder de construir su propia vida ni de influir en su entorno. Se siente indefensa, a merced de las decisiones ajenas. Los demás son responsables de sus fracasos y su sufrimiento. Es una víctima pasiva, que no comprende que, en realidad, está tomando decisiones constantemente. Olvida que, en gran medida, cada uno es responsable de lo que le ocurre.

La persona que se cree responsable de todo cuanto acontece a su alrededor siente que lleva el peso del mundo sobre los hombros. Todo depende de ella y, como consecuencia, cualquier negligencia suya influirá negativamente en los demás. Siente que debe satisfacer todas las necesidades ajenas y, si no lo hace,

se siente culpable. Estas personas se caracterizan por una fuerte sensibilidad hacia los demás. Son personas protectoras que, sin embargo, tienen una visión exagerada de su propio poder para 'salvar' vidas ajenas y se sienten destinadas, ellas y no los demás, a llevar a cabo tan titánica tarea.

"Mis empleados se limitan a cumplir su horario. No se implican. En unos meses nos habremos hundido y yo no puedo hacer nada por evitarlo. No hay remedio". Esta persona ha decidido sentarse a esperar que los demás arruinen su vida. No es consciente de que está en su mano hacer que las cosas cambien.

8. FALACIA DE JUSTICIA

Consiste en querer aplicar las rígidas normas legales y contractuales a algo tan caprichoso como las relaciones interpersonales. Es decir, se pretende establecer qué es lo justo en cada caso. Elevar al rango de justicia lo que uno espera, necesita o desea obtener de los demás. Obviamente, es imposible, ya que cada persona tiene su propia idea de justicia y es imposible llegar a un acuerdo. Los sujetos que hacen uso de la falacia de justicia se sienten en guerra constante con su entorno, permanentemente frustrados y desilusionados. No comprenden que cada uno ve las cosas a su manera y, además, todos podemos cometer errores. La construcción mental propia de este pensamiento distorsionado es una frase condicional: "Si me quisiera, hubiese comprendido que en ese momento lo que yo necesitaba eran unas cuantas palabras de ánimo, no reproches".

9. RAZONAMIENTO EMOCIONAL

Las emociones no tienen validez por sí mismas. Son productos del pensamiento humano,

personales e intransferibles. Las personas que razonan emocionalmente creen que lo que sienten sobre sí mismos y los demás ha de ser verdad. Sin embargo, una persona que tiene pensamientos deformados (cualquiera de los aquí expuestos) también sentirá, en consecuencia, emociones distorsionadas.

"He decidido no volver a colaborar con su empresa. Cuando me encuentro con ella para comentar cualquier proyecto, me siento atemorizado. Estoy seguro de que hay algo peligroso en el asunto". Puede que esta persona esté en lo cierto (por aquello de la intuición); sin embargo, todos sabemos que existen individuos con carácter fuerte y lengua incisiva que pueden asustar a personas más, digamos, delicadas.

10. FALACIA DE CAMBIO

La única persona a la que podemos tener esperanzas de cambiar es a nosotros mismos. Pero es muy común que creamos que, a base de presión y perseverancia, podremos también cambiar al vecino. Depositamos en otro nuestra esperanza de felicidad, estamos seguros de que si actuase de tal o cual forma todo iría sobre ruedas. La persona a la que queremos 'convertir' no sólo sigue como siempre, sino que es probable que se sienta presionada e incómoda.

"Está tan obsesionado con sus exámenes que apenas tiene tiempo para hablar conmigo. Yo intento convencerle de que necesita tomarse un respiro, charlar y relajarse. Intento hacerle ver que esto no es vida". Aparentemente, esta persona quiere modificar los hábitos de la otra por su bien; pero, en realidad, sólo intenta cambiarla en su propio beneficio.

11. ETIQUETAS GLOBALES

Consiste en emitir un juicio negativo global acerca de determinado ente (persona, colecti-

vo, empresa, etc.) o situación, generalizando una o dos cualidades de la misma y omitiendo todas las demás. Estas etiquetas pueden contener algo de verdad pero no la verdad absoluta, puesto que se ignoran evidencias contrarias al juicio que pretendemos demostrar.

Algunos ejemplos de etiquetas globales son: "Los musulmanes son unos fanáticos". "El otro día no quiso llevarme en coche a casa. Es un perfecto egoísta". "Las empresas constructoras ahorran en todo lo que pueden. Les importa poco la seguridad del ciudadano".

12. CULPABILIDAD

La culpabilidad se puede expresar de dos maneras diferentes. Algunas personas tienden a considerar a los demás culpables de todo cuanto les acontece. En cierta forma, delegan en los demás y se liberan de la responsabilidad de expresar sus necesidades, decir que no o tomar sus propias decisiones.

Otras personas, en cambio, dirigen todos los sentimientos de culpa hacia sí mismas. Se reprochan cualquier error y están permanentemente dispuestas a equivocarse. Son culpables de todo cuanto sucede en su entorno.

"Soy demasiado emotiva. Todo lo arreglo con un drama y, poco a poco, le estoy destrozando la vida. Terminará por deprimirse y yo no podré perdonármelo".

13. LOS 'DEBERIA'

El sujeto que establece esta distorsión cree que las personas deben comportarse con arreglo a unas reglas inflexibles. Esas reglas son consideradas correctas por definición y cualquier adaptación personal es errónea e inconsecuente. Este individuo no sólo juzga el comportamiento ajeno según estas reglas, sino también el suyo propio. Se siente obligado a comportarse de acuerdo con lo estable-

cido, pero nunca se cuestiona si realmente tiene sentido. Sin embargo, la lista de los 'debería' suele ser irracional e inalcanzable.

"Debería mostrarme siempre generoso cuando los demás me necesitan, mantenerme sereno ante todas las contrariedades y llegar a entender el porqué de cada cosa. Es la única manera de llegar a ser una buena persona".

14. TENER RAZÓN

Todos hemos escuchado alguna vez la expresión "siempre quiere tener razón". Efectivamente, existen personas que necesitan probar continuamente que su punto de vista es el correcto. Estos individuos están permanentemente a la defensiva y no tienen ningún interés por conocer otras verdades. Nunca se equivocan. Estas personas, además, no suelen modificar su manera de ver las cosas, ya que rechazan cualquier nueva información. Cuando algo no encaja en su visión del mundo, simplemente lo ignoran.

"No me importa lo que opines al respecto. Era la única manera de solucionar lo y lo volvería a hacer así si pudiese volver atrás".

15. FALACIA DE LA RECOMPENSA DIVINA

Algunas personas se comportan 'correctamente' porque esperan ser recompensadas algún día. Se sacrifican constantemente porque sienten que, de alguna manera, están acumulando puntos y, por tanto, merece la pena hacerlo. Sin embargo, terminan por sentirse resentidas porque nunca se han planteado qué es lo que realmente quieren hacer... y el premio que supuestamente merecen nunca llega.

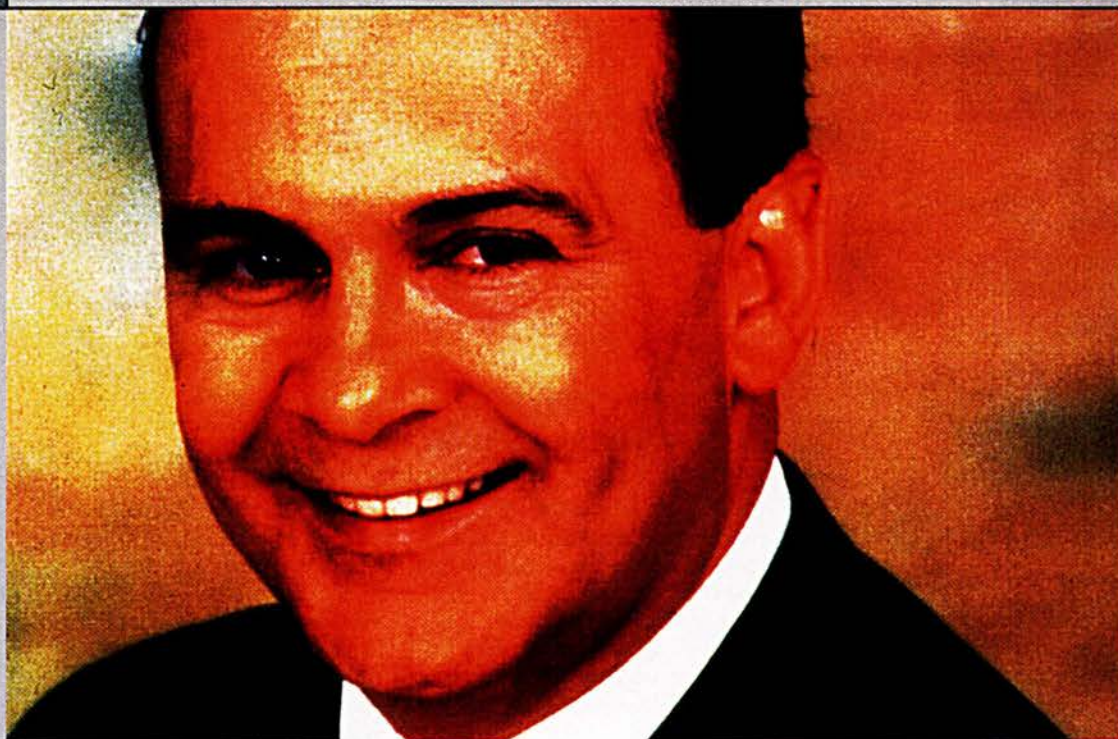
"He trabajado duramente toda mi vida para dar a mis hijos aquello que a mí nunca me dieron. Ellos sólo han sabido agradecerme con desprecios y disgustos".



El individuo se siente obligado a actuar según su listado de 'deberías', que suele ser irracional e inalcanzable.

LAIR RIBEIRO

Psicología para el gran público



El enorme desarrollo de los canales informativos ha permitido acuñar un nuevo concepto: la psicología de masas.

La receta de la armonía vital se ha desplazado del consultorio al best-seller.

Lair Ribeiro ejemplifica como pocos este fenómeno.

■ Por **AJOBLANCO**

Yo no soy un gran especialista en temas de estrés, pero no me cabe la menor duda de que forma parte de la vida moderna. Y aumentará. El secreto no está en librarse del estrés, sino en saber convivir con él". Lair Ribeiro pasó varios días en España durante el pasado mes de febrero. Además de promocionar su último libro, *El magia de la comunicación* (Urano, 1998), pronunció varias conferencias e impartió diversos seminarios a su paso por Madrid y Barcelona. Los títulos de unas y otros revelan las líneas básicas de su trabajo: *Creando tu futuro*, *Las claves del éxito*, *Prosperidad...*

El doctor Ribeiro es cardiólogo. En 1976, tras terminar sus estudios de medicina, se desplazó a Estados Unidos para realizar un curso de posgrado en Harvard y allí permaneció hasta 1993. A lo largo de esos 17 años fue profesor asociado de la Universidad Thomas Jefferson (Filadelfia), directivo de dos importantes multinacionales farmacéuticas y, paralelamente, inició sus trabajos sobre técnicas para el desarrollo de la inteligencia y el aprendizaje acelerado. Graduado en el Instituto de Neurolingüística de Nueva York y en el Instituto del Cerebro de Colorado, es autor de una docena de títulos sobre el desarrollo personal y profesional. Actualmente vive a caballo entre San Paulo y Nueva Jersey.

Dr. Lair Ribeiro

Si continúa haciendo lo que siempre ha hecho, continuará obteniendo lo que siempre ha obtenido. Para conseguir algo diferente, tiene que empezar a hacer algo diferente.

Los textos de Lair Ribeiro se construyen sobre un lenguaje directo y sencillo. Salpica todas sus argumentaciones con ejemplos enormemente gráficos, muy al estilo estadounidense, que consiguen que temas aparentemente complejos como el éxito personal sean percibidos por el lector como algo cercano y tangible. Como si uno no tuviese más que alargar la mano y agarrarlo.

—¿El estrés forma parte de nuestra vida?

—Hubo un tiempo en el que el oxígeno era tóxico para los habitantes de la Tierra, las bacterias anaeróbicas. Hoy en día, no podemos vivir sin él. Con el estrés pasará lo mismo. El ser humano está sufriendo una transformación y el estrés es parte de esta nueva vida.

—¿Cómo podemos aprender a convivir con el estrés?

—Aplicando dos ideas. Si estoy estresado por algo que puedo cambiar, debo cambiarlo. Si no lo puedo cambiar, tengo que aceptarlo. Es muy simple. Si estoy en un atasco, no me sirve de nada desesperarme. Si no depende de mí, ¿por qué voy a preocuparme? Existe un dicho muy apropiado: la persona tiene que tener la paciencia para soportar las cosas que no puede cambiar, la energía para cambiar las que pueden ser modificadas y la sabiduría para saber diferenciarlas.

—El estrés se instala cada vez más en nuestra vida, ¿por qué?

—El problema de nuestro tiempo es que ha habido un gran desarrollo de la tecnología y, sin embargo, no ha habido un desarrollo humanístico de la misma proporción. Es como colocar armas en las manos de los niños. Ahora, por ejemplo, tenemos una nueva

enfermedad: el *telefonismo*. Existen cada vez más personas adictas al teléfono. Son incapaces de desconectarlo para comer. Les provoca estrés porque se crean la necesidad de estar permanentemente comunicados. Hace unos años no tenían un móvil, ¿cómo se las arreglaban entonces? Al menos comían en paz, hoy en día ya no pueden. Hace unas semanas, estaba comiendo en Estados Unidos con varias personas. Hubo un momento en el que todos estaban hablando por teléfono. No estaban allí. Estaba su cuerpo, pero no su mente. Si las personas aprenden a vivir aquí y ahora no tienen estrés. Yo trabajo mucho. En 1998 hice 198 presentaciones de mis libros por todo el mundo, pero no tengo estrés porque vivo el momento.

—¿Qué consejos daría a una persona estresada?

—Es necesario planificar. El mejor momento de organizar una jornada es la noche anterior, justo antes de dormir. Mientras uno duerme, su cerebro está trabajando continuamente. Por el mismo motivo, el mejor momento para planear la semana es el domingo por la noche. La mayoría de los estados de estrés son debidos a una falta de planificación. Los sufren personas que no tienen control de su tiempo. Si usted no puede controlar su tiempo, no puede controlar su vida.

También es muy importante saber dar a las cosas la importancia que se merecen. Este momento, por ejemplo, ¿en qué me va a afectar dentro de 10 años? En nada y, por tanto, no debo preocuparme. Muchas personas hacen lo que es urgente y no hacen lo que es importante. Las cosas más importantes en la vida no suelen ser urgentes. Propongo el



**EDICIONES
URANO**

www.edicionesurano.com



“Vivimos en un mundo diferente: lo que antes era absurdo, como planificar la vida privada, hoy se hace imprescindible”

siguiente plan de actuación: si una persona se enfrenta a una cosa urgente e importante, tiene que hacerla ya. Si es importante y no urgente, tiene que entrar a formar parte de sus planes vitales. Si es urgente y no importante, es necesario hacerla pero sin invertir demasiado tiempo en ella. Y, por último, si no es urgente ni importante, lo mejor es no molestarse en llevarla a cabo.

—Supongo que se refiere a las obligaciones laborales...

—En absoluto. Las satisfacciones de la vida (ver a los amigos, cenar con tu mujer...) también deben ser planeadas. Parece artificial, pero es parte de la vida moderna. Si no lo planeas no lo haces, y eso es mucho peor. Vivimos en un mundo diferente: lo que antes era absurdo —planificar la vida privada— hoy se hace imprescindible. Hace cien años, si yo le dijese que voy a visitarla mañana, no habría demasiada diferencia en llegar a las 10 de la mañana o a las 4 de la tarde. Hoy por hoy sería impensable.

—En el mundo occidental vivimos muy preocupados por el éxi-

to, que se suele relacionar exclusivamente con el trabajo, el dinero y el poder. Sin embargo, el éxito puede significar muchas cosas diferentes...

—Naturalmente. Éxito es conseguir lo que uno desea. Puede ser dinero, fama, salud, ser una buena madre, una buena periodista... Para cada persona es una cosa diferente. Para algunas, éxito es simplemente pagar las cuentas a fin de mes. Para otras, tener muchos millones en el banco.

—Usted ha escrito varios libros en los que explica cómo conseguir el éxito en diferentes campos. De forma sintetizada, ¿qué debe hacer una persona para lograr triunfar en la vida?

—Para conseguirlo hay que combinar adecuadamente seis ingredientes: tener una buena autoestima (si uno no se respeta a sí mismo y no valora su imagen, los demás tampoco lo harán); poseer la habilidad de saber comunicarse; aprender a transformar sueños en metas y metas en realidades (esto se consigue estableciendo fechas para la consecución de cada objetivo); tener una actitud positiva ante la vida; dedicarse a su trabajo (el único lugar en el que éxito viene antes que trabajo es el diccionario) y tener ambición, ganas de mejorar continuamente.

—En su último libro trata de ayudar a la gente a mejorar sus habilidades comunicativas. ¿Nos comunicamos menos y peor que antiguamente?

—Depende de a qué nivel. Existen tres tipos de comunicación: de boca a oído, de cerebro a cerebro y de corazón a corazón. Creo que la comunicación de cerebro a cerebro, de tipo intelectual, está aumentando. Sin embargo, la vida

que llevamos nos resta tiempo para cultivar la comunicación de corazón a corazón, que es de tipo afectivo. Es muy importante hacer esta distinción. Internet, el teléfono, etc. Eso es comunicación, y está aumentando a niveles importantes. Pero la comunicación humana es difícil en las ciudades. Es imposible que la convivencia sea igual en Barcelona que en un pueblo. Siempre que se construye algo se destruye algo. Es una decisión personal. Una elección. Quiero la vida de ciudad sin las cualidades de un pueblo o quiero la tranquilidad de un pueblo sin las oportunidades de la ciudad.

—Usted divide su tiempo entre San Paulo y Nueva Jersey. Entre dos mundos. ¿Existe tanta diferencia entre el mundo latino y el anglosajón como se supone?

—Desde el punto de vista profesional, Estados Unidos está 50 años por delante de Brasil. Desde el punto de vista emocional, sin embargo, los latinos están más desarrollados. Es natural, alguien que trabaja con tecnología no tiene la misma habilidad comunicativa y emocional que una persona que trabaja en contacto directo con la gente. Además de la profesión, también hay un factor cultural importante. Una mujer estadounidense está mucho más liberada que una latina. Nunca se va a preocupar de los calcetines de su marido. Del mismo modo, si un estadounidense tiene un hijo de quince años y quiere que corte el césped del jardín, le tiene que pagar. Por otro lado, si el mismo hijo cumple dieciocho años y sigue viviendo en casa, tiene que contribuir con algún ingreso. Son realidades muy diferentes.

Los libros de Lair Ribeiro están publicados en España por Ediciones Urano.

SALÓN DE LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPOSALUD 99

PRODUCTOS NATURALES, ECOLÓGICOS Y DIETÉTICOS

30 de abril, 1 y 2 de mayo de 1999

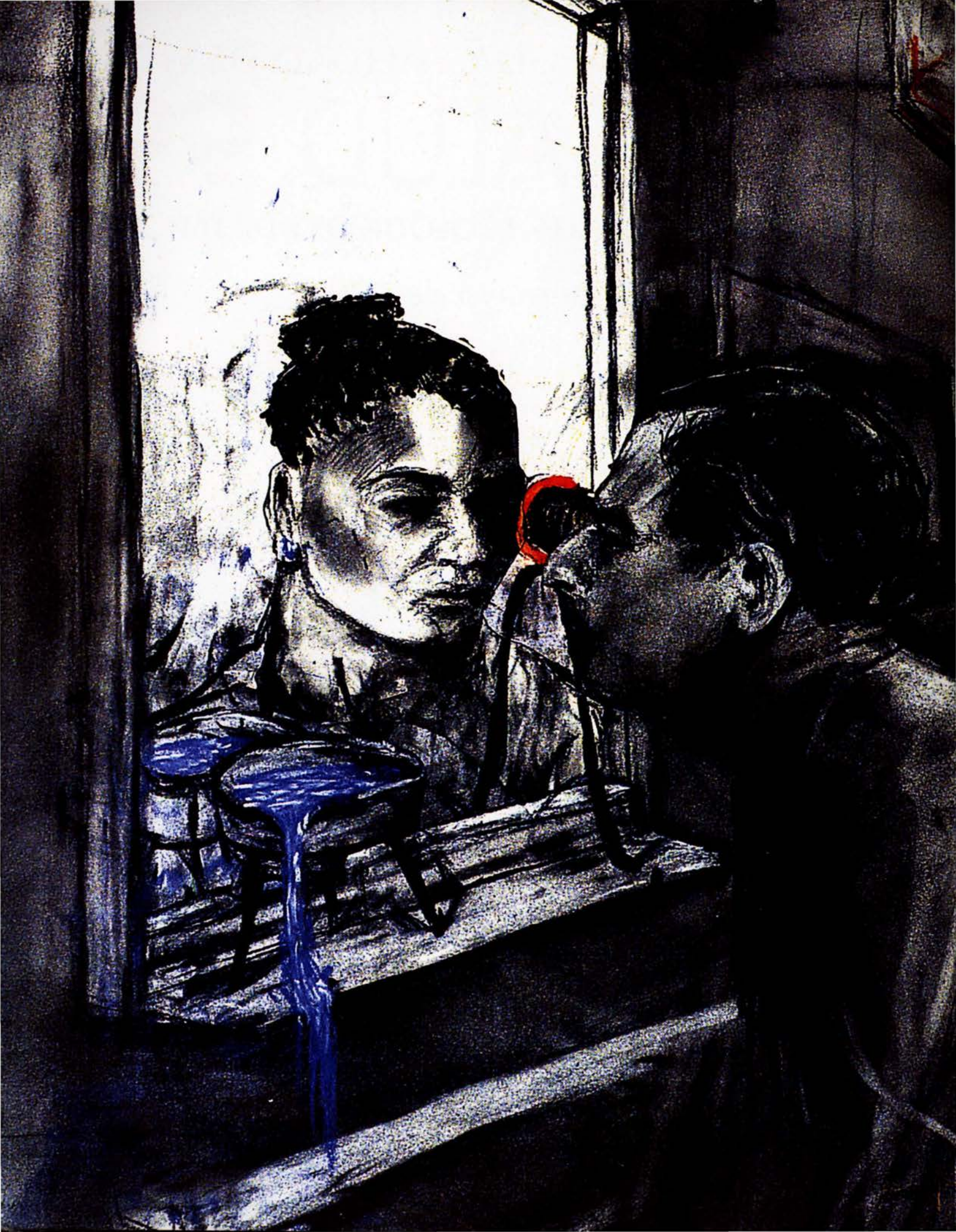
Recinto Ferial de Montjuïc

Palacio de la Metalurgia

BARCELONA



SECRETARÍA GENERAL:
Avda. Diagonal, 474
08006 Barcelona
Tel. 934.16.14.66 - Fax 934.15.00.95
e-mail: ferias@interalia.es
<http://www.interalia.es/exposalud.html>





**Caen las fronteras ficticias
que separaban
lo 'físico' de lo 'mental'**

En cuerpo y alma

En el mundo occidental se han venido marcando diferencias absolutas entre distintos pares de 'opuestos'. Lo masculino y lo femenino. El corazón y la cabeza. El cuerpo y el alma...

Diversas tendencias, como el DFA y la Danza-terapia, tratan de superar el enfrentamiento e integrar antagonistas.

Por **Alexa Diéguez**

Ilustración **William Kentridge**

Paralelamente al fin de la estigmatización que animaba a esconder las 'enfermedades mentales', hasta hace no tanto tiempo denominadas simplemente 'locura', surgen con fuerza toda una serie de modos de afrontar la búsqueda del bienestar personal que, si bien difieren en alguno de sus postulados, coinciden plenamente en un punto: debemos superar la separación teórica y práctica entre cuerpo y mente. Más aún, urge liberar a nuestro cuerpo de la tiranía 'cerebral' a la que lo tenemos sometido. Teresa Monsegur es fisioterapeuta, coreógrafa y pedagoga del movimiento. A partir de la fusión de terapia física y danza, ha desarrollado un personal método de trabajo: la Danza-terapia. "La separación entre mente y cuerpo es cartesiana —explica Teresa—, surge de la necesidad de explicarlo todo. En un momento dado el cristianismo decide someter al cuerpo a la voluntad superior del alma. A partir de entonces se asienta una educación represiva que anula las sensaciones corporales".

Anuladas las vivencias del cuerpo, desaparecen también los impulsos emocionales, que se consideran irracionales, primitivos y alejados de la senda del conocimiento.

Brigitte Hansmann es practicante de DFA (Duggan/French Approach). Igual que Teresa, persigue con su trabajo restablecer el flujo entre las sensaciones físicas, las emociones y el pensamiento racional. Para ella la tradicional ruptura entre mente y cuerpo, razón y sensación, tiene también una explicación derivada de la oposición entre lo femenino y lo masculino. "Vivimos en un mundo en el que siempre se ha separado lo masculino de lo femenino. Lo masculino sitúa el pensamiento racional por encima de cualquier otra cosa. Ignora e incluso esconde las emociones al tiempo que considera imprescindible clasificar, diagnosticar, explicar empíricamente. Lo femenino, por el contrario, es maternal, acogedor y emotivo. Se basa en las emociones. Hasta ahora hemos conseguido acercar a la mujer al patrón masculino. A partir de este momento se hace necesario

que los hombres abracen el modelo femenino. Se trata de integrar las dos visiones de modo natural".

Si escarbamos un poquito más, llegamos a otra dicotomía histórica: el corazón por un lado y la cabeza por otro. Aún hoy en día, dejarse llevar por los designios del sentimiento se considera una muestra de vulnerabilidad. Como si ser vulnerable fuese un defecto en sí mismo y los designios del sentimiento no hubiesen sido analizados previamente por nuestra razón. Es más, sería conveniente plantear un interrogante: ¿decidir 'racionalmente' en contra de lo que sentimos es acertado por definición? Brigitte Hansmann cree que estamos ante un problema cultural: "No hemos aprendido a relacionarnos con los sentimientos y las emociones. Lo que ocurre entonces es que, o los reprimimos por completo o nos dejamos llevar impulsivamente por ellos, como si no existiesen salidas intermedias. La solución, a mi entender, es deshacer el conflicto entre lo que sentimos físicamente y lo que creemos racionalmente".



“El DFA pretende ser un espacio acogedor donde la persona pueda expresarse sin ser sometida a juicio”

DFA

Annie B. Duggan y Janie French pusieron en marcha el Duggan/French Approach allá por 1988. En un principio no tenía nombre. Se había ido construyendo a partir de la observación, el trabajo y la experimentación de estas dos mujeres. Comprobada su eficacia sobre el ‘terreno’, se fue construyendo un corpus teórico paralelo. Brigitte Hansmann comenzó a practicar —las personas que aplican el DFA se llaman a sí mismas practicantes— con Duggan y French desde los inicios.

El DFA parte de la base de que todos y cada uno de nosotros hemos desarrollado un patrón de tensión primario, en el cual nos escondemos cuando no podemos hacer frente a alguna situación, cuando algo nos supera o cuando somos incapaces de expresar —ni exterior ni interiormente— ciertas sensaciones dolorosas. Este patrón se refleja en nuestro cuerpo a través de nuestros movimientos y las tensiones que acumulamos en nuestros músculos. Digamos que mediante nuestro personal patrón

establecemos nuestra posición en el mundo: nuestro contacto con la tierra, con los demás y con nosotros mismos.

“El DFA pretende ser un espacio acogedor donde la persona pueda expresarse sin ser sometida a juicio. Cuando trato a una persona jamás emito un diagnóstico. Intento, sin embargo, ayudar a que mis pacientes aprendan a sentir, a describir y a describirse. A ser conscientes del sistema de creencias desde el que se contemplan a sí mismos y a las demás cosas y personas que les rodean. Juntos exploramos, de modo sensorial y cognitivo, los contenidos de las tensiones que nos acompañan”, explica Brigitte.

Una sesión de DFA comienza dando un paseo. Si, el o la practicante pedirán al paciente (tal vez fuese más apropiado decir alumno) que camine con naturalidad por la consulta. Ambos observarán y comentarán cómo se relaciona el individuo con su entorno a través de los movimientos. Intentarán averiguar hasta qué punto la persona se apoya en la tierra. Después ésta se tumbará boca abajo en una camilla mullida y el practicante irá recorriendo distintas partes de su cuerpo con las manos e irá descubriendo, mediante movimientos suaves, las zonas donde se acumula la tensión. Entonces el individuo deberá tratar de explicar qué siente cuando el practicante pulsa esas tensiones corporales. Sin embargo, la expresión de sensaciones no viene impuesta por la dinámica de las sesiones, sino que surge espontáneamente. “Es curioso comprobar de qué manera sentimos y expresamos cosas que permanecían ocultas gracias al DFA. Las personas que acuden a una sesión se sorprenden hablando de sensaciones que nunca se habían explicado a sí mismas. Esto sucede gracias al contacto de mis manos con sus tensiones”, dice Brigitte. De hecho, quien acude

a alguna sesión suele describir el contacto “como si sus manos me estuviesen tocando por dentro”.

Cuando una persona está estresada, por ejemplo, su vitalidad no encuentra una salida natural ante tanta tensión acumulada. Se produce un agarrotamiento del sistema nervioso periférico que destruye la conexión entre la mente y el cuerpo. Se bloquean las sensaciones, que son las encargadas de construir un puente entre la mente racional y el organismo.

Al final de cada sesión, el paciente vuelve a caminar y comprueba de qué modo ha variado su modo de moverse. Normalmente se siente capaz de depositar su peso sobre la tierra y evolucionar de modo acorde con la gravedad. Va recuperando poco a poco su libertad de movimiento y expresión y consigue apoyarse en sí mismo tanto a nivel cognitivo como sensorial. Al conseguir el apoyo dentro de sí mismo, no necesita buscarlo ni exigirlo fuera.

DANZA-TERAPIA

El cuerpo nos comunica con la vida y la muerte. Me viene a la cabeza una frase de Eduardo Galeano en la que el cuerpo dice: ‘Yo soy una fiesta’. Cuando uno trabaja el cuerpo vive más intensamente todos los sentidos, para lo bueno y para lo malo”.

Teresa Monsegur concentra sus esfuerzos en el desarrollo de los movimientos. “A través de ellos mostramos nuestro estado anímico. La angustia se transmite por el movimiento, el estrés también. Una persona estresada inicia y termina sus movimientos con brusquedad. Pierde la armonía. Si consigue moverse pausadamente, con suavidad, recuperará también la tranquilidad de pensamiento”, afirma Teresa.

Su formación como coreógrafa y fisioterapeuta la llevó a interesarse

por algunas teorías nacidas en los albores del siglo XX, especialmente las de Rudolf von Laban, coreógrafo, pedagogo e investigador que desarrolló un sistema que comprende la práctica, el análisis y la escritura del movimiento. Sin embargo, Laban y algunos de sus contemporáneos comenzaron a darse cuenta de que el cuerpo humano es algo más que una herramienta a merced de un ser superior: la mente. Regresaron a los orígenes de la danza, que se nutría del movimiento cotidiano de las personas. De este modo, resulta lógico el salto al análisis de las posturas que las personas empleamos al trabajar y al realizar todo tipo de tareas diarias. Surge así la primera gimnasia de compensación, que equilibra las posturas forzadas de los movimientos asimétricos o repetitivos en los que se utilizan sólo algunos grupos musculares.

Dicho esto, el recorrido que provoca la convergencia entre la fisioterapia y la danza no parece extraño, sino todo lo contrario. Teresa Monsegur aplica una fusión de ambos campos: la Danza-terapia. "La danza, de hecho, es una de las terapias más antiguas que se conocen. La tarantela italiana, por ejemplo, surge para que las personas mordidas por una tarántula puedan liberarse del veneno a través del movimiento", explica.

En sus clases, intenta ayudar a las personas a que se expresen libremente utilizando la danza como herramienta. Este movimiento, en un principio dirigido, consigue que el individuo desarrolle sus capacidades creativas. "La Danza-terapia produce la sensación de que lo que estás construyendo es un producto propio con el que puedes expresar tu yo interno. Creas tu propia danza, la danza con la que tú eres".

A partir de la construcción de un baile propio, las personas son capaces de afrontar los movimientos cotidianos de forma fácil y armónica. Aplican lo que aprenden en los talle-

res a su vida diaria. Se trata, pues, de un trabajo constante y de un esfuerzo constante, no cabe duda, pero útil para dominar nuestras angustias. Y es que, contra lo que comúnmente se nos 'vende', no se trata de evitar angustias, sino de aprender a convivir con ellas sin que nos anulen o nos destruyan. "Todos tenemos angustias y tensiones, es inevitable. Pero también es necesario vivirlas, enfrentarnos a ellas para comprenderlas en lugar de escaparnos de ellas como solemos hacer. A mi modo de ver, son precisamente las personas que más ahondan en la búsqueda de sí mismas y de su lugar en el mundo las más frágiles. Consiguen llegar a algo más importante y de mayor calidad, no importa el qué, pero su sensibilidad las hace más vulnerables".

CONTRASTES Y PELIGROS

En la sociedad occidental existen todavía ciertas reticencias a la hora de aproximarse a corrientes que, como el DFA y la Danza-terapia, pretenden integrar los 'trozos' de ser humano que la historia se estaba encargando de separar artificialmente. Sin embargo, todas estas corrientes asimilan un buen puñado de teorías y conocimientos. En otras palabras, no surgen de la nada ni se basan en los postulados del iluminado de turno. No son sectas puesto que, entre otras muchas cosas, no sostienen que su cosmovisión es la correcta y las demás erróneas por oposición (y esta es una de las características definitorias de cualquier secta, sea de la naturaleza que sea).

Por el contrario, personas como Teresa Monsegur opinan que "de la base cultural con la que una persona se acerque a cualquier corriente dependerá su visión de la misma. Si no parte de una base personal sólida, cree-



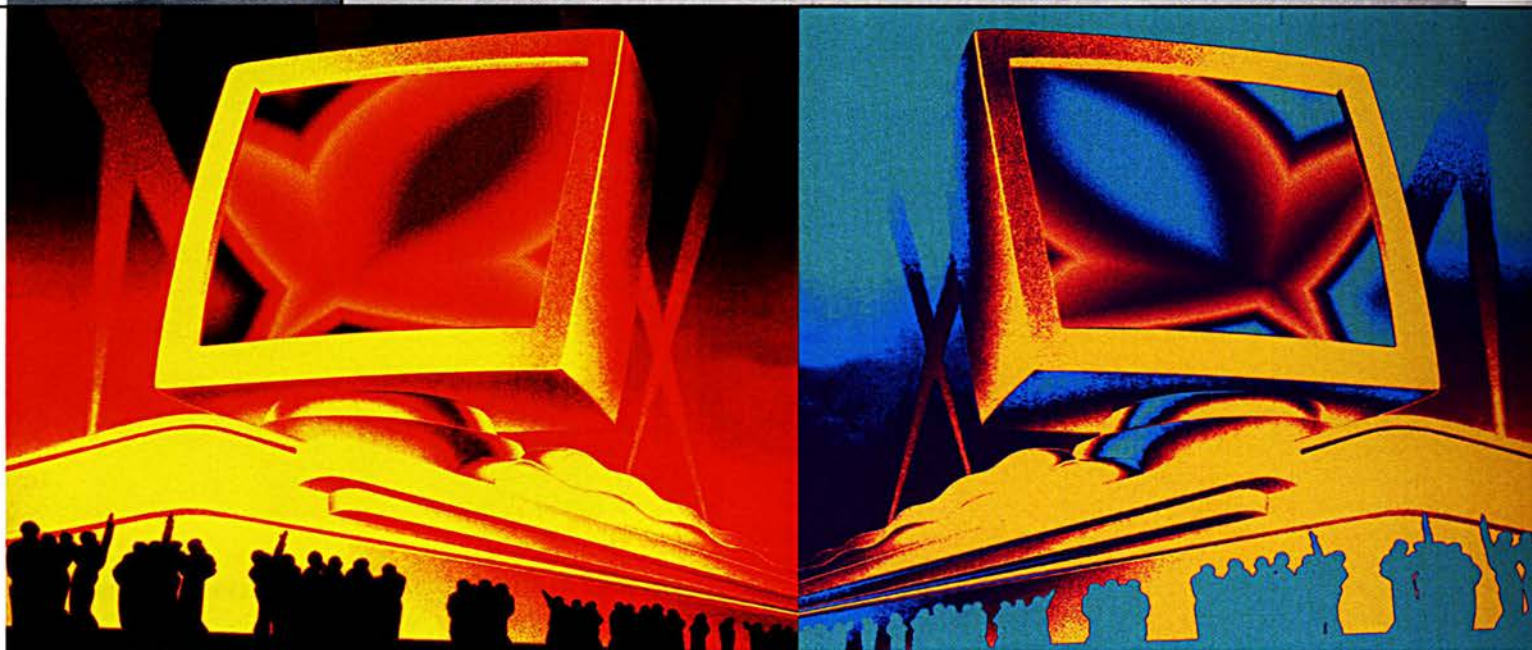
rá que es esa corriente, y ninguna más, la que tiene razón. No se trata de tener razón o no tenerla. Todos perseguimos un objetivo: el bienestar en su sentido más amplio. Simplemente, tratamos de llegar a él por caminos distintos".

Paradójicamente, esta búsqueda de la comunión entre cuerpo y mente es la causa, en estos momentos, de ciertas tendencias peligrosas ligadas al campo de la medicina tradicional. Frente a la separación a ultranza entre enfermedad 'física' y 'mental' imperante hasta hace bien poco (algunos todavía la proclaman), se está construyendo una nueva idea: la enfermedad psicosomática o psicofisiológica. Es cierto que los malestares del espíritu se reflejan en la 'máquina corporal', de hecho esto es lo que defiende este texto. Lo peligroso es el determinismo que intenta erigir a las personas como únicas responsables de sus enfermedades. "De aquí al fascismo hay un pasito -sostiene Teresa Monsegur-. Supone decir, poco más o menos: 'tú que estás loco te has ganado un cáncer'. Es muy preocupante porque supone una vuelta a la estigmatización de los problemas mentales".

"Cuando una persona trabaja el cuerpo vive intensamente todos los sentidos, para lo bueno y para lo malo"

BIO FEEDBACK

A la relajación por la informática



No existe ya ningún asunto que no pueda ser tratado por la informática. El estrés, mal moderno donde los haya, no podía ser una excepción. Así, el bio feedback propone una evaluación y un afrontamiento digital de sus síntomas físicos.

La Unidad de Estrés del Instituto Dexeus está aplicando esta nueva técnica con éxito.

■ Por **AJOBLANCO**

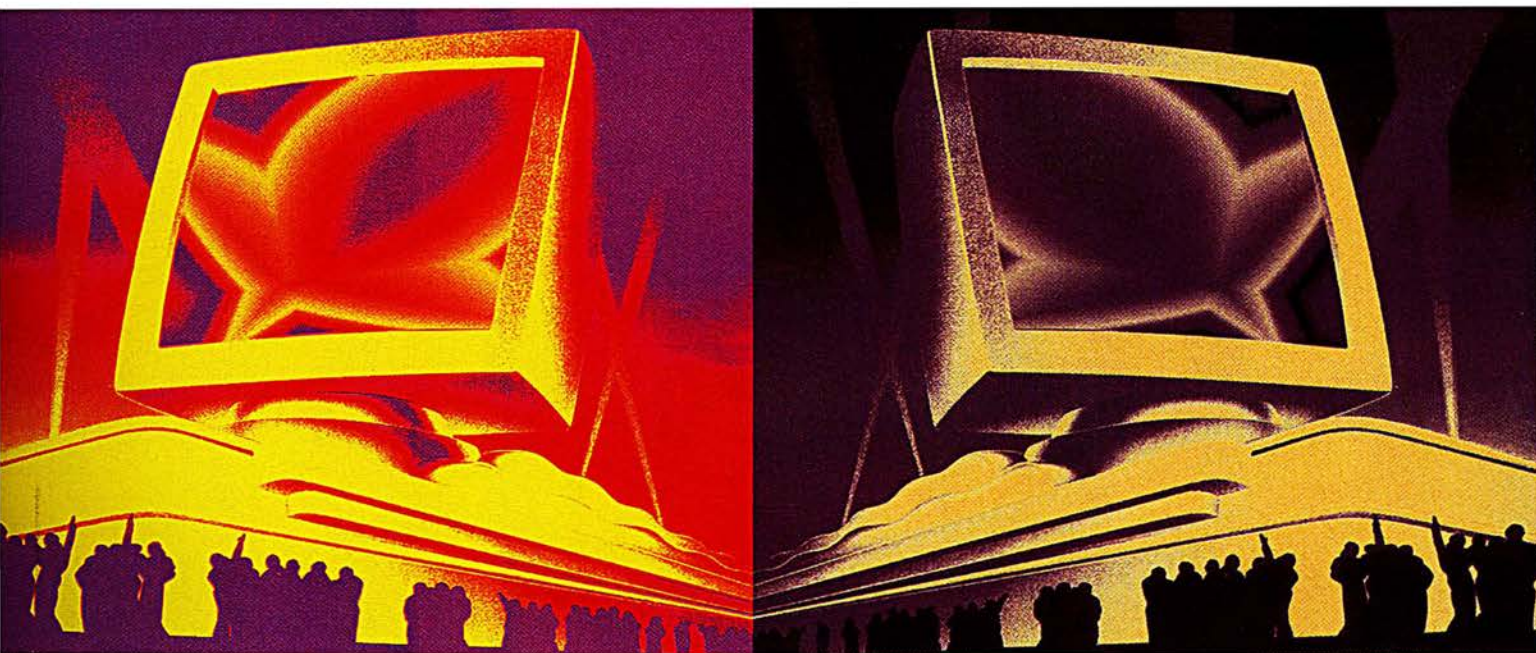
Como si de un cuento de ciencia-ficción se tratase, la informática se sumerge en nuestras vidas de forma cada vez más evidente. Sus aplicaciones en el diagnóstico y el tratamiento de trastornos 'físicos' está demostrada desde hace tiempo. Sin embargo, lo que pueda llegar a aportarnos a la hora de acometer nuestra lucha contra los problemas otrora considerados exclusivos del alma, está todavía por demostrar.

El bio feedback es, con toda probabilidad, el aperitivo que la máquina digital nos ha preparado. El anuncio de nuevos tiempos en los que nos proporcionará la llave hacia los lugares más recónditos de la mente humana.

La Unidad de Estrés del Instituto Dexeus de Barcelona, con Miquel Casas al frente, es pionera en la aplicación de esta técnica revolucionaria llegada, como casi todas las de tipo marcadamente pragmático, de Estados Unidos.

El terapeuta coloca al paciente en estado de estrés mantenido una serie de electrodos (similares a los que se utilizan para hacer un electrocardiograma) por diversas zonas de su cuerpo. A partir de las señales que dichos electrodos envían a un ordenador, será posible no sólo evaluar qué sistemas orgánicos activamos por obra y gracia del estrés, sino también controlar nuestra futura evolución una vez iniciada la terapia.

Miquel Casas explica así las posibilidades que ofrece del bio feed-



back (retroalimentación biológica). "En primer lugar tratamos de averiguar cómo reacciona físicamente cada persona cuando está estresada. Para ello, sometemos al paciente a una situación de estrés biológico como introducir las manos en agua helada. Al medir determinados varemos según reglas informáticas, conseguimos construir un mapa, un perfil personal del estrés 'actuando' sobre cada organismo concreto".

En su etapa de evaluación, el bio feedback se ocupa de saber que tipo de músculos tensa el individuo; mide la conductancia de la piel, a través de las glándulas sudoríferas, para entrar en contacto con el sistema nervioso simpático; mide la temperatura periférica, que disminuye cuando estamos tensos debido a la preparación del organismo para la lucha o la huida; evalúa la respiración para saber hasta qué

punto se produce una hiperventilación pulmonar; mide la frecuencia cardíaca y la presión arterial, etc.

Una vez aislado el perfil del paciente, se establecen unas pautas de tratamiento 'informático' que constituyen la verdadera utilidad del bio feedback. "Puesto que aprender a relajarse es imprescindible en cualquier terapia contra el estrés, este sistema permite al paciente modular sus respuestas físicas de manera tangible. De todas formas, no estamos hablando de un procedimiento capaz de 'curar' por sí mismo, sino de un complemento a las terapias habituales", precisa Miquel Casas.

La persona estresada aprende a controlar las variables que la máquina está midiendo. Conectado a ella mediante los electrodos, aplica las técnicas de relajación recomendadas por su terapeuta y comprueba en la pantalla si le están sirvien-

do para 'desactivar' los mecanismos que pone en marcha cuando se encuentra tenso. "Cuando una persona pretende controlar su respiración mediante la relajación, no suele tener problemas para saber si está consiguiendo su objetivo — afirma Miquel Casas—. Sin embargo, cuando se trata de controlar el organismo para regular la temperatura periférica o disminuir la presión arterial, se presentan muchos más problemas. Es en estos casos donde el bio feedback se está revelando como una gran ayuda en el tratamiento de los estados de estrés o ansiedad generalizada, aunque también lo estamos aplicando con éxito a otros problemas no específicamente psicológicos como algunas disfunciones sexuales (vaginismo, por ejemplo)".

La Unidad de Estrés del Instituto Dexeus de Barcelona aplica el bio feedback. Tel. 93 280 06 24.

"El bio feedback permite al paciente modular sus respuestas físicas al estrés de manera tangible"

RELAJACIÓN

Recuperando la calma



No siempre es fácil relajarse, pero sí es necesario tanto para emprender con éxito cualquier terapia psicológica como para volver a sentirse dueño del propio cuerpo.

Aprender a relajarse, sin embargo, es posible gracias a técnicas tan variadas como eficaces.

Por **AJOBLANCO**
Fotos de **Ana Zaragoza**

Aprender a relajarse es fundamental para emprender el camino de regreso a la tranquilidad cuando estamos estresados. La utilidad de la relajación abarca muchos aspectos: permite reducir la activación física, contribuye a deshacer la tensión muscular y acompasa la mente. Si una persona aprende a relajarse cuando lo necesita, se siente mejor, más dueña de sí misma y, por lo tanto, tiene mayor facilidad para adquirir las armas necesarias para modificar aquello que le provoca angustia o depresión.

Existen un sinnúmero de técnicas de relajación. La respiración es una parte muy importante de todas ellas. Cuando estamos ansiosos, angustiados o sobrepasados, nuestra respiración se vuelve superficial

y entrecortada. Se produce una hiperventilación pulmonar (cogemos más aire del que expulsamos), los pulmones se 'encharcan' de aire y tenemos la sensación de ahogarnos. Esa lucha por atrapar oxígeno conduce al pánico. De este modo, controlar la respiración es básico para recuperar la calma.

No obstante, la función de la relajación no se limita al trabajo respiratorio, sino que también trata de tranquilizar la mente. Para lograrlo puede servirse de dos caminos diferentes pero complementarios: la visualización de lugares reales o imaginarios en los que nos sintamos seguros y en paz, o la concentración en el funcionamiento del organismo, bien estático o bien en movimiento.

Dicho esto, parece evidente que es posible aprovechar muchos momentos y actividades para relajarse. Hacer ejercicio es relajante, como también lo puede



ser soñar despierto. El truco reside en abandonar nuestras preocupaciones, dejar de proyectar nuestra mente hacia el pasado y el futuro concentrándonos en el presente: aquí y ahora.

Parece sencillo, pero no siempre lo es. Algunas personas tienen facilidad para relajarse. Tienen, por así decirlo, armas naturales para combatir la tensión y la angustia. Pero otras no lo consiguen. Las técnicas de relajación se dirigen a este último grupo.

Si una persona trata de aprender a relajarse puede optar por hacerse con un libro en el que se describan técnicas sencillas, como por ejemplo *Técnicas de relajación diaria*, de Matthew McKay y Patrick Fanning (Oniro). Cuando uno va al psicólogo, no obstante, aprende técnicas de este tipo en la misma consulta.

Practicar algún deporte 'convencional' o simplemente bailar también relaja, aunque tal vez sean

más apropiados ejercicios que combinen, de manera específica, el movimiento con la meditación (que no es otra cosa que la relajación de la mente). Tal es el caso del yoga, el tai chi, etc.

Teresa Monsegur trabaja la relajación a partir del movimiento. Coreógrafa, fisioterapeuta y pedagoga del movimiento, aplica la danza como terapia de relajación y conocimiento del propio cuerpo. En sus clases de Danza-terapia, Teresa emplea también movimientos reflejos del ser humano que, principalmente debido a convenciones de tipo cultural, tenemos un tanto abandonados. "Desperezarse, bostezar, estirarse... Son movimientos que liberan mucha ansiedad. Si las personas pudiesen llevarlos a cabo sin pensar que están siendo maleducadas, se sentirían más confortables. Muchos actores y cantantes, sin ir más lejos, bostezan antes de salir al escenario

para relajar las cuerdas vocales".

Esto es sólo una pequeña parte, puesto que centra sus clases en conseguir que los asistentes relajen su cuerpo y su mente a través del movimiento, "Trabajo la respiración acompañada por movimientos suaves. Casi siempre con música de fondo, aunque también dejo momentos de silencio para que las personas tomen conciencia de cómo se sienten. A través del movimiento, la respiración y la concentración en ambos, se relaja el tono muscular y se adormecen los pensamientos".

Parece claro que podemos optar por múltiples variantes cuando necesitamos relajarnos. Sin embargo, en líneas generales debemos intentar dar con técnicas que no sólo nos relajen en el momento, sino que nos permitan aprender a hacerlo cuando lo necesitemos.

Teresa Monsegur trabaja en el Centro Tariqa (Barcelona). Tel. 93 217 42.

Cuando una persona aprende a relajarse se siente mejor, más dueña de sí misma





La calma llega de Oriente

■ Foto de **David Hidalgo**

El poder de la meditación



La meditación gana adeptos a marchas forzadas. Desprovista de sus connotaciones trascendentales y orientalistas, ha conseguido abrirse paso incluso en el mundo laboral (donde hace tanta falta).

En Estados Unidos, primer exportador de 'estilos de vida', empapa, ya sin reservas, la existencia misma.

Por **Carlos Fresneda**
Foto de **Alsina**

Cónclave de *yuppies* en la Iglesia Episcopal de la Trinidad, a dos manzanas de Wall Street. Se les ve llegar con el paso apremiante y la respiración forzada, apurando sobre la marcha el almuerzo frugal. Todos forman parte de una secta secreta y peculiar: Nuestra Señora de las Prisas. Por eso han venido hasta aquí, con un firme propósito enmienda. Desacelerar, desacelerar, desacelerar...

Es la hora de la meditación, que coincide más o menos con la del angelus. Oficia la ceremonia

un tal Edward Bednar, ex alumno del Dalai Lama y con una larga trayectoria en monasterios católicos y budistas. Bednar se sube al púlpito sin la mínima intención de echar un sermón. Lo único que pretende, que no es poco, es difundir los beneficios de la 'experiencia contemplativa' en el competitivo mundo de los negocios.

En vez de presignarse a la entrada, los *yuppies* se aflojan el nudo de la corbata. Después se sientan en los bancos, se quitan los zapatos y van entornando los ojos.

Con voz susurrante, Bednar les ayudará a relajarse de la coronilla a los talones, y luego les invitará a concentrarse en la respiración, a mirarse hacia dentro y a repetir mentalmente un *mantra*, esa pa-

labra mágica que irá despejando poco a poco la niebla de los pensamientos más cotidianos.

"La meditación es vuestra higiene mental", les recuerda Bednar. "Imaginad que vuestros pensamientos son los papeles acumulados sobre la mesa del despacho, y que ha llegado el momento de ordenarlos, o de arrojarlos directamente a la papelera... Desprendeos de ellos, uno a uno. Observad cómo se va quedando la mesa: despejada y limpia".

Finalmente, se hace el silencio colectivo, interrumpido tan sólo por algunas toses y el lejano rumor del tráfico.

Al cabo de veinte minutos, sueñan las campanas, y los *yuppies* abren los ojos con la sensación de que todo discurre más despacio, que las preocupaciones que les angustiaban veinte minutos antes se han evaporado, que el compás de las horas no tiene por qué marcarlo el tic-tac taquicárdico de Wall Street.

¿POR QUÉ SE HA PUESTO DE MODA LA MEDITACIÓN?

Edward Bednar lleva una década ejerciendo el apostolado de la meditación, y sus ideas están cuajando por todo el país. En Atlanta, sin ir más lejos, decenas de ejecutivos acuden religiosamente a meditar los días laborales a la Hillside Chapel, que durante la pausa del almuerzo se llama simplemente *A Quiet Place* (Un lugar tranquilo).

Pero el principal empeño de Bednar es que sean las propias empresas las que abran de par en par sus puertas a la experiencia contemplativa. Se trajo la idea de Japón, donde muchas compañías ponen a disposición de sus empleados una sala convenientemente aislada, con cojines en el

suelo, los zapatos alineados a la entrada y un cartel colgado en la puerta: "Silencio; se medita".

"Estoy convencido de que en Occidente acabaremos siguiendo el mismo camino", sostiene Bednar. "La meditación ayuda no sólo a combatir el estrés; sino también a crear comunidad y conexión, y a humanizar los lugares de trabajo, cada vez más asépticos e impersonales".

Sin renunciar a sus connotaciones espirituales, Bednar y tantos otros pretenden darle a la meditación un aire más práctico y mundano: "Si no queremos naufragar en el vendaval de la vida moderna, necesitamos una tabla de salvación, un asidero mental con el que capear el temporal".

Lejos quedan pues aquellos tiempos iniciáticos de la meditación trascendental, con los Beatles y los escritores de la Generación Beat invitándonos a conquistar el nirvana. Tampoco hace falta comulgar necesariamente con la *new age*, ni convertirse en un monje zen, ni leer devotamente a Krishnamurti o a Maharishi, ni cuadrar la postura del loto practicando yoga.

Basta con detener de cuando en cuando nuestra desenfrenada marcha. Desconectar el piloto automático y aterrizar en el aquí y ahora. Abrir pequeñas pausas reflexivas en esa suma atropellada de acciones de jalonan nuestros días. Olvidarnos de los estímulos exteriores y mirarnos hacia dentro. Dejar de hacer y, simplemente, intentar 'ser' por unos momentos. Si es posible, en completo silencio.

¿CÓMO SE MEDITA?

Lo único que necesitamos es un ambiente tranquilo y una posición confortable (aunque también se

puede meditar caminando o en un atasco de tráfico, tiempo al tiempo). Sentados en un cojín con las piernas cruzadas, o en el borde de una silla con la espalda recta, cerraremos suavemente los ojos (en la tradición zen se dejan levemente abiertos, mirando hacia abajo) y extenderemos los brazos sobre las rodillas, o enlazaremos las manos a la altura del vientre.

Luego intentaremos concentrarnos en la respiración a través de la nariz, pero sin controlarla en absoluto, más bien como meros observadores. Notaremos que nuestra mente fluctúa de aquí para allá, como la trompa de un elefante: necesitamos una 'barra' a la que aferrarnos, un *mantra* que hará las veces de ancla en medio de la turbulencia interior.

La repetición mental de una palabra sugerente ('paz', 'quietud') puede servir para liberarnos poco a poco del río de los pensamientos. Visualizar una imagen relajante (un lago, una montaña) o contar repetidamente hasta diez, una y otra vez, puede ser también muy efectivo para vaciar la mente. Los hay que prefieren ayudarse de un cántico o una plegaria.

En cualquier caso, se trata de adoptar una actitud pasiva, de abandono total al momento presente. Las preocupaciones y las expectativas no cuentan. Nuestro único punto de referencia será en todo momento la respiración.

Quince o veinte minutos de meditación, una o dos veces al día, servirán para aliviar las tensiones y asomarnos al mundo con otros ojos. La experiencia contemplativa puede ayudarnos a la larga a modificar nuestra percepción de las cosas, a mejorar notablemente nuestra capacidad de concentración, a incrementar nuestras reservas de energía y afrontar la vida de una manera notablemente

"La meditación ayuda no sólo a combatir el estrés, sino también a crear comunidad y conexión, y a humanizar los lugares de trabajo"



La medicina admite la utilidad de la meditación para combatir y prevenir enfermedades, y acelerar procesos posoperatorios

más sopesada y reflexiva.

Tampoco hace falta adoptar religiosamente la postura del asceta. Se puede meditar caminando o tumbado, se puede meditar en acción (eso es, al fin y al cabo, el yoga, el tai chi o el qi gong), se puede meditar en cualquier momento y lugar: junto a un río, en lo alto de una montaña o en las calles transitadas de una gran ciudad.

EL 'DESEMBARCO' EN EL MUNDO LABORAL

La meditación, por así decirlo, se ha 'destrascendentalizado' a su paso por Occidente y está empezando a ser una herramienta de uso común en los Estados Unidos y, por extensión, en el resto del planeta.

Daniel Goleman, el autor del best-seller sobre la *Inteligencia emocional*, recuerda "los tiempos en los que escribía libros sobre meditación trascendental y nadie los leía". "Ahora es muy distinto", afirma. "Ahora creo que, por fin, hemos sido capaces de 'pragmatizar' el término y de hacerlo asequible a todos los mortales".

En el nuevo libro de Goleman,

La práctica de la inteligencia emocional (Kairós, 1998), la meditación vuelve a emerger como un Guadiana: "Hay un grandísimo interés en las empresas americanas. La quemazón laboral ha hecho mucho daño en la última década, y la meditación puede servir no sólo para tratar la depresión y el estrés; también para mejorar el rendimiento de los trabajadores".

Sentando ejemplo, una compañía con sede en Kansas, la Puri-tan-Bennett, donde se ha creado la figura del *wellness manager*, encargado de velar por el bienestar de sus 2.600 trabajadores (y sugerir, en su caso, que se apunten a las clases gratuitas de yoga y meditación).

En la planta de la compañía Ford en Hazelwood, Montana, existe un grupo de 'plegaria no confesional' que ha logrado una extensión de la pausa a la hora del almuerzo para poder meditar.

Los lugares públicos, donde más palpable se hace el ritmo frenético de nuestros días, también están dando el necesario volantazo contemplativo. Uno de los pioneros ha sido el aeropuerto de Seattle, que cuenta con una sala de meditación para poder relajarse en penumbra, sin ruidos exteriores y con la ayuda de una melodía *new age*.

En la sede Naciones Unidas existe una amplísima sala para que los gobernantes y los diplomáticos puedan meditar a sus anchas entre reunión y reunión. Las sesiones de la Asamblea General se abren así, con un minuto de 'plegaria o meditación'. Y la serenidad que desprende el secretario general, Kofi Annan, se debe entre otras cosas a la práctica regular de las pausas contemplativas.

La meditación se está imponiendo como necesaria 'gimnasia mental' entre los deportistas de

élite. Michael Jordan fue uno de los últimos en descubrirla, gracias la pasión por la filosofía zen del entrenador de los Chicago Bulls, Phil Jackson, autor de *Sacred hoops* (Aros sagrados).

Hasta el Ejército Americano ha encargado recientemente un estudio a la Academia Nacional de Ciencias para comprobar si la meditación puede servir para mejorar el rendimiento de los soldados.

ALTERNATIVA MÉDICA

Las autoridades médicas, tan reticentes a admitir el valor de las terapias alternativas, están reconociendo la utilidad de la meditación para combatir la hipertensión, prevenir las afecciones cardíacas y acelerar la sanación en los procesos posoperatorios.

El año pasado, el Dalai Lama convocó a los neurólogos más prominentes del planeta en Nueva York para hablarles precisamente de eso: del poder curativo de la meditación. No contento con la clase teórica, el Dalai Lama se prestó a que midieran su presión sanguínea e hicieran un seguimiento de sus ondas cerebrales antes y después de entrar en trance meditativo.

Los gurús de la medicina complementaria —Andrew Weil, Deepak Chopra, Dean Ornish— incluyen sistemáticamente la meditación en sus 'recetas', y los grandes hospitales americanos comienzan a descubrir sus beneficios. En el Columbia-Presbyterian de Nueva York funciona desde hace tres años el Centro de Cuidados Complementarios; su director es un cirujano del corazón, Mehmet Oz, convencido de que "la meditación y el yoga pueden estimular los mecanismos de sanación del propio cuerpo".

Aunque el galeno que más ha

hecho por la divulgación de la meditación —y que más ha pagado por la incomprensión de la clase médica— ha sido sin duda Herbert Benson, fundador del Instituto Mente-Cuerpo y autor del clásico *The relaxation response* (La respuesta de la relajación).

Benson empezó sus experimentos en 1968, ante el escepticismo general de la Harvard Medical School. Aislado a pacientes que practicaban asiduamente la meditación trascendental, consiguió demostrar su efectividad para bajar la presión sanguínea, ralentizar las pulsaciones del corazón, disminuir la necesidad de oxígeno, aliviar la tensión muscular, alterar positivamente las ondas cerebrales y combatir los miedos, las fobias y las adicciones.

Benson fue de uno de los primeros en criticar la falta de respuestas de la medicina convencional ante 'los males de la sociedad moderna'. "¿Cómo podemos combatir la ansiedad, las tensiones y el estrés?", se preguntaba allá por 1975. "Dado que esas sensaciones están causadas por la reacción de nuestro propio cuerpo a una provocación externa, lo más adecuado sería 'trabajar' nuestra conducta, aprender a desarrollar la respuesta 'relajada' gracias a la práctica habitual de la meditación".

Otro pionero de la adaptación de las técnicas orientales a la mentalidad occidental es Jon Kabat-Zinn, fundador de la Clínica para Reducción del Estrés en la Universidad de Massachusetts. Zinn 'desintoxica' a sus pacientes con un programa de ocho semanas que incluye 45 minutos diarios de yoga, relajación y meditación. Como colofón, durante un fin de semana, se celebra un 'retiro meditativo' de siete horas.

"Existe la idea equivocada de

que la meditación invita al escapismo, que se trata de una especie de enclaustramiento monástico frente a las presiones del exterior", se explica Zinn. "Nada más lejos de la realidad: la meditación no nos cierra, sino que nos abre al mundo; es una herramienta insustituible para despejar la mente, ver las cosas más claras y adoptar deliberadamente una postura distinta en nuestra relación con lo que nos rodea".

Zinn parte de la idea de que cierto punto de estrés no es sólo inevitable, sino incluso 'deseable' para hacernos avanzar en la vida... "Pero eso no significa que tengamos que ser víctimas de esas fuerzas superiores que, al menor descuido, nos arrastran. Hemos de aprender a aceptar las situaciones, a trabajar con ellas, a encontrarles un sentido... La mente es como la superficie de un océano: no podemos detener las olas, pero sí podemos sobrellevarlas con la ayuda de una tabla de surf".

Todo esto lo cuenta Kabat-Zinn

en otro clásico de la meditación aplicada: *Wherever you go, there you are* (Dondequiera que vayas, allí estás). Zinn recoge ideas de todas las tradiciones orientales (yoga, budismo, taoísmo) y sabe adaptarlas a la peculiaridad del hombre occidental, tan poco duchado en conceptos como la simplicidad zen o el *wu wei* (el arte de no-hacer).

"La gente me pregunta a menudo: ¿Usted piensa que yo puedo meditar?", escribe Zinn. "Y yo les respondo que pensar que uno no puede meditar es como pensar que no puede respirar... Muchas personas confunden la meditación con la relajación, y cuando se sientan un par de veces, cierran los ojos y ven que no hay ningún resultado visible, se dicen: 'Esto no es para mí'".

"La meditación consiste precisamente en no querer llegar a ninguna parte", concluye Zinn. "Se trata de estar aquí y ahora, de despertar en el momento presente y dejar de funcionar con un pie en el futuro y otro en el pasado,

"La meditación consiste en no querer llegar a ninguna parte. Se trata de estar aquí y ahora, sin funcionar con un pie en el futuro y otro en el pasado"





“La meditación no es un rito esotérico, ni una disciplina rígida, ni una práctica que nos obligue a alejarnos del mundo en que vivimos”

que es como habitualmente nos movemos... Meditar es aprender a fluir en el río de la vida”.

“Ciertamente que para meditar se requiere cierta energía y un mínimo de perseverancia”, nos previene Zinn. “Pero no hay por qué tomárselo como una práctica religiosa. Se puede meditar durante una hora o cinco minutos al día, sentado en la posición del medio loto o andando, comiendo, o esperando en la cola del autobús. No hace falta hacer grandes sacrificios personales; lo ideal sería incorporar la práctica a nuestra rutina diaria”.

MEDITAR EN TRES MINUTOS

Más ‘pragmático’ aún que Kabat-Zinn, David Harp nos propone convertirnos en ‘meditadores de tres minutos... Convencido de que el factor disuasorio por excelencia en nuestros días es la endémica falta de tiempo, Harp sugiere que aderezar nuestros días con una serie de ‘minimeditaciones’ que a la larga tendrán un efecto más o menos similar.

“La meditación no es un rito esotérico, ni una disciplina rígida, ni una práctica que nos obligue a

alejarnos temporalmente del mundo en que vivimos”, sostiene David Harp. “Podemos meditar prácticamente en cualquier situación, sin que la gente que está a nuestro alrededor se percate. A lo mejor, sin nosotros saberlo, estamos ya inmersos en una práctica meditativa... Cada vez que ponemos los cinco sentidos en una tarea, cuando nuestro grado de concentración es tal que nos olvidamos de todo lo demás, o cuando nos abstraemos en la contemplación de una hoguera o en el vaivén de las olas, eso es una forma de meditar”.

La vida moderna, sostiene Harp, no sólo está llena de momentos estresantes; también de constantes invitaciones a la meditación... “Un semáforo en rojo, un viaje en metro, un teléfono que suena, una espera eterna mientras buceamos en el Internet pueden ser ocasiones inmejorables para ‘limpiar’ nuestra mente... La meditación, al fin y al cabo, es el arte del control mental; una pequeña serie de ejercicios, como si se tratara de una tabla de gimnasia, servirán para eliminar esos ‘kilos’ de más que son nuestros pensamientos innecesarios”.

Para aclarar la mente, Harp sugiere ejercicios tan imperceptibles como contar las respiraciones, en cualquier situación. O llevarse la mano a la muñeca, y seguir las pulsaciones durante un par de minutos, no más. O caminar a cámara lenta, poniendo suma atención en cada paso, preferiblemente en un entorno natural.

Las minimeditaciones de tres minutos pueden acompañarnos en tareas tan aparentemente ingratas como fregar los platos o hacer la colada. Pueden viajar con nosotros en el asiento del copiloto, en medio de un atasco de tráfico. Y amenizarnos gratamente la espera mientras nos llega la hora en la consulta del dentista.

Harp propone también darle la vuelta a los sobresaltos, como la llamada inesperada del teléfono... “¿Por qué no aprovechar esa situación para ‘despertar’ al momento presente? Tomémonos el ring-ring como un aviso para desconectar el piloto automático, respirar profundamente y repetirnos mentalmente: Aquí estoy”.

De esa manera, viviendo la meditación no como algo ajeno a nosotros, sino como una parte integrante de nuestro quehacer diario, una manera de relacionarnos con el mundo, será mucho más fácil ‘perseverar’ y no caer en la excusa fácil: “Yo meditaba, pero lo dejé por falta de tiempo”.

La meditación, en suma, como llave para el equilibrio personal, como puerta abierta hacia la serenidad y la paz interior. Y también, por qué no, como necesario alimento espiritual en un mundo cada vez más vacío y privado de sustancia.

Premios culturales

AJOBLANCO

Cuarta convocatoria 1998-1999

AJOBLANCO convoca por cuarta vez unos premios independientes y ajenos a todo tipo de compromisos mercantiles e institucionales que sirvan como revulsivo a la creación cultural española e iberoamericana. Los hemos planteado desde lo lúdico, el riesgo y el combate al tedio dominante.

Pretendemos destacar la labor tenaz y auténtica de artistas o colectivos que han arriesgado su tiempo para desarrollar creatividad, talento y poder así construir algo nuevo y solidario en beneficio de todos. También buscamos un espacio que, por contraposición, ponga de manifiesto el servilismo en que han caído muchos de los premios existentes.

Para ello TE VOLVEMOS A NECESITAR A TI, LECTOR. Elige tú, puesto que vas a ser tú quien seleccione los nueve premios, nueve, uno por cada letra de nuestra cabecera.

Envíanos cuanto antes tus nueve nominaciones correspondientes a los premios que te indicamos (los votos a políticos no serán válidos). Los diez más votados de cada apartado llegarán a la selección final. Un comité integrado por cinco personas ordenará las clasificaciones y decidirá el ganador de entre los diez finalistas, que será el que haya obtenido el mayor número de votos.

Los premios se concederán en el mes de octubre de 1999, coincidiendo con el 25 ANIVERSARIO de la aparición del número 1 de AJOBLANCO.

TODOS LOS PARTICIPANTES ESTARÉIS INVITADOS A LA GRAN FIESTA DE ENTREGA.

ELECCIÓN PREMIOS

Rellena y remite este boletín a

PREMIOS AJOBLANCO

Apdo. Correos 36.095 • 08080 Barcelo

Premio a la **Audacia** cultural
La audacia implica osadía, atrevimiento.

Premio a la **Jeta** cultural
Tener mucha cara, tomar el pelo, no ser nada y pretender aparentarlo todo mediante una situación de dominio, bien sea por amiguismo o por cualquier otra prebenda.

Premio a la **Originalidad** cultural
No vale copiar. Se trata de algo novedoso, fruto de la creatividad espontánea.

Premio a la **Brillantez** en la cultura
El trabajo bien hecho, minucioso, memorable, sin fallo alguno.

Premio al **Lugar** en la cultura
Se trata de premiar un espacio, local o ciudad que haya propiciado la comunicación y el intercambio entre creadores o entre público y creaciones.

Premio a la **Artrosis** en la cultura
Producto paralizante que tiende a fosilizar la cultura o manipular negativamente la capacidad cultural.

Premio **No**
Resistid. No pasarán. Por mucho que las modas, los intereses económicos o las subvenciones propulsen otras cosas, dice no y sigue su vocación cultural y criterios con personalidad propia.

Premio a la **Cooperación** en el ámbito cultu-

ral
Apoyo mutuo. Trabajar conjuntamente con otros por un fin que lo merece.

Premio al **Oportunismo** cultural
Las circunstancias mandan. La actuación es servil con la casta dominante y no con lo que realmente uno cree.

NOMBRE

DIRECCIÓN

EDAD

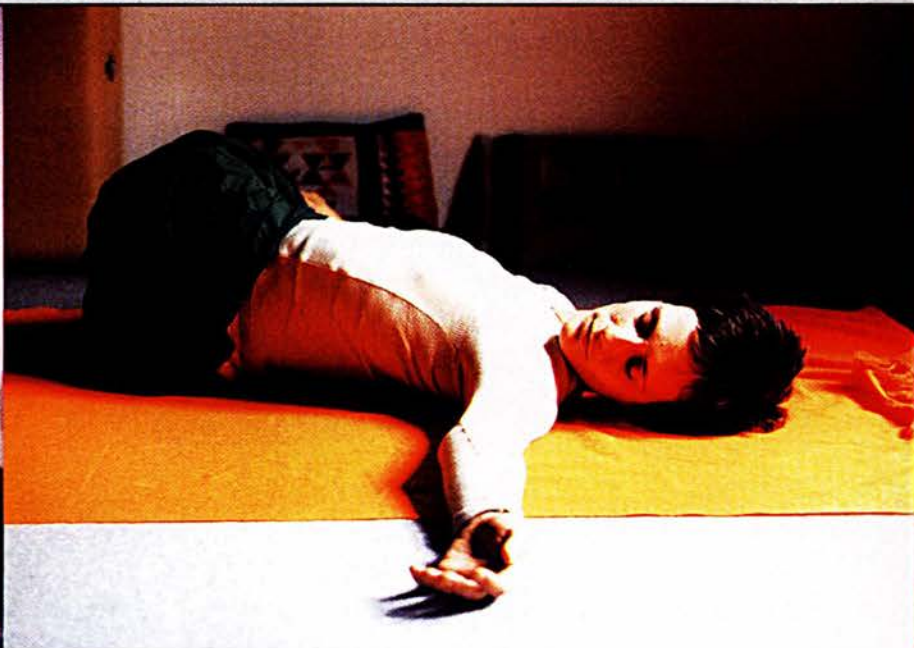
TEL.

PROFESIÓN



YOGA

Suave unión de cuerpo y alma



El yoga comenzó a practicarse en la India hace muchos siglos. Lejos del contorsionismo con el que solemos relacionarlo, es enormemente relajante y apto para todos los públicos.

Claudia Faimberg, profesora de yoga a cargo de la Sala Aditi de Barcelona, nos lo explica.

Por **AJOBLANCO**
Fotos de **Ángela Bonadías**

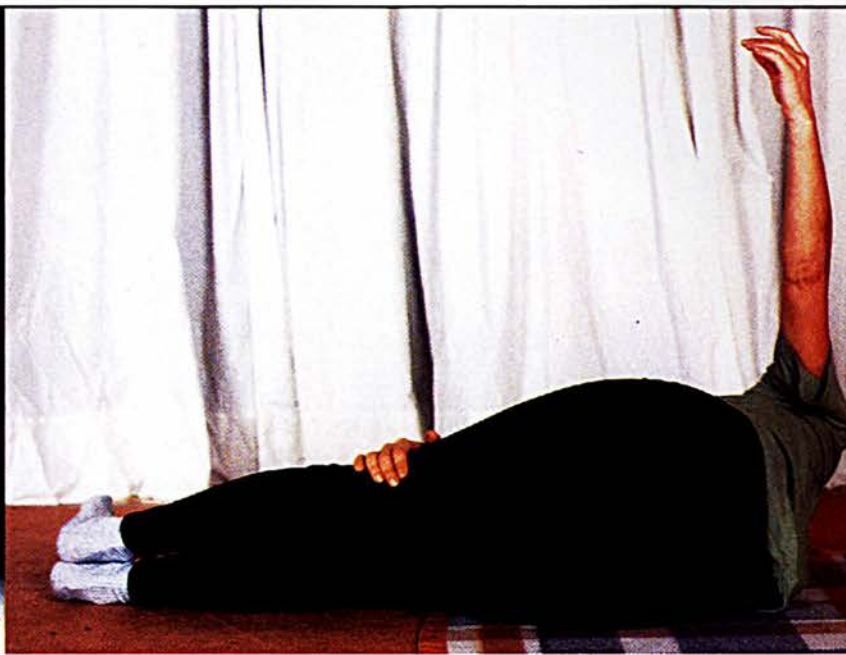
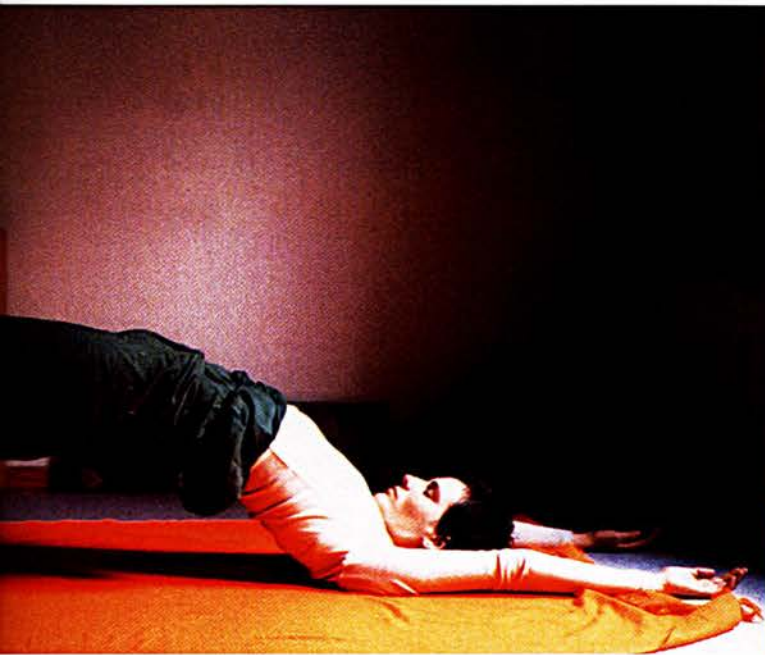
El yoga es una técnica milenaria proveniente de la India. Su objetivo fundamental es conseguir la unión de cada individuo consigo mismo y con lo que le rodea. Todo ello se alcanza trabajando el cuerpo, nuestra máquina, hasta conseguir mayor flexibilidad y, por consiguiente, mejorar la capacidad de las personas para adaptarse a su entorno y sus circunstancias cotidianas.

“La gente relaciona el yoga con una especie de contorsionismo. No es cierto —afirma Claudia Faimberg—, aunque sí es verdad que existen escuelas de yoga más gimnásticas que otras. Pero el hatha yoga que yo practico no es nada forzado. De hecho, aconsejo a mis alumnos que no pongan fuerza donde no la necesiten. De alguna

manera deben desembarazarse de su ego, que les empuja a ir más allá de sus posibilidades, para eliminar la tensión muscular. Se trata de ir en dirección a, pero conociendo tus límites”.

Claudia comenzó a practicar yoga tras una lesión en la espalda. Afirma que, lejos de ser un ejercicio agresivo, consigue unir el cuerpo y la mente y, en consecuencia, es muy relajante y contribuye a reeducar las malas posturas que solemos adoptar las personas casi sin darnos cuenta.

La técnica del yoga armoniza las *asanas* (posturas) con las *pranayamas* (métodos de control de la energía que fluye de la respiración). Mientras uno se mueve, siempre suavemente, ralentiza su respiración hasta llevarla por todo el cuerpo y conseguir oxigenar tanto sus músculos como sus huesos (que no son tan compactos como suele pensarse, sino



porosos, llenos de líquidos). "Gracias a la armonía entre movimiento y respiración se consigue alcanzar un estado meditativo —dice Claudia—. La meditación no consiste en dejar la mente en blanco, sino en bajar el ruido que nos acompaña en todo momento para poder sentir. Normalmente, permitimos que nuestra mente racional nos domine, pero ella trabaja con un lenguaje que nuestro cuerpo no entiende porque no tiene en cuenta los sentidos".

Cuando una persona está estresada infrutiliza algunas partes del cuerpo y sobrecarga otras, llenándolas de tensión. Su mente lo ocupa todo y el cuerpo, abandonado, emite señales de alarma. El yoga, en estos casos, puede servir de gran ayuda. "Trabaja sobre algo más profundo que la simple musculatura —aclara Claudia—. Incide sobre el sistema nervioso central, por eso es importante

que los movimientos sean lentos: debemos dar un tiempo para que el cuerpo aproveche los beneficios que produce cada *asana* combinada con una correcta respiración. Concentrándonos en los movimientos conseguimos evitar un diálogo con los pensamientos, nos sumergimos en un estado sensorial que nos relaja. Incluso empleamos técnicas de relajación como la visualización. El alumno se ve a sí mismo componiendo una postura a la perfección, aunque luego no le salga".

Cargado de tensiones, un individuo sometido a un estado de estrés mantenido va perdiendo el control de sus propios movimientos. Se vuelven bruscos y le alejan de los ejes gravitatorios. La gravedad no es una entequeia, existe, y la mejor manera de aprovecharla es la rectitud, especialmente de la columna vertebral. Si conseguimos controlar nuestro

cuerpo, todo fluye sin interferencias. Nos situamos armónicamente entre las dos fuerzas que nos acompañan: el cielo y la tierra.

"La columna vertebral une el cuerpo al cerebro y, a la vez, el cuerpo a la tierra. Es importantísimo conseguir esta unión, pero el trabajo no termina aquí. El yoga pretende también armonizar lo femenino y lo masculino, lo lunar con lo solar, el yin y el yang. Las mujeres tenemos más desarrollado el hemisferio derecho del cerebro, que tiene que ver con los sentimientos y la comunicación. Los hombres, por el contrario, han desarrollado más el hemisferio izquierdo, el de la racionalidad y el pensamiento abstracto. El yoga, en cierto modo, nos reconcilia con las sensaciones más primarias, donde todo se funde".

Claudia Falmberg imparte clases de hata yoga en la Sala Aditi (Barcelona). Tel. 93 310 16 76.

"El yoga trabaja sobre algo más profundo que la simple musculatura. Incide sobre el sistema nervioso central"

TAI CHI

Meditación en movimiento



El tai chi, técnica milenaria nacida en China, trata de alcanzar la armonía (interior y cósmica) mediante una gimnasia suave, que también podríamos definir como meditación en movimiento.

Sebastián González es maestro de tai chi y titulado en medicina tradicional china.

Por **AJOBLANCO**
Fotos de **Ángela Bonadies**

El Tai chi chuan, cuya traducción literal al español sería 'supremo último boxeo', es el yoga chino, por decirlo de alguna manera. Pretende alcanzar los mismos objetivos, la armonía interior y la unión con el cosmos, mediante una gimnasia suave y una meditación en movimiento. Igual que el yoga, es un sistema apto para todas las edades y condiciones físicas. Desarrolla equilibrio, concentración, fortaleza, flexibilidad, coordinación y memoria.

Tiene dos vertientes, una que se encuadra dentro de las artes marciales (tai chi chuan) y otra más terapéutica y gimnástica (tai chi). Aquí nos ocuparemos de esta última. No obstante, cualquiera de las dos modalidades contiene en su esencia los principios taois-

tas (que explican el Tao, es decir, el orden del mundo), la sabiduría de la medicina tradicional china y las reglas de los complejos sistemas marciales de Oriente.

"El tai chi se basa en un principio chino —explica Sebastián González—, la idea de 'hundir y relajar'. No se trata de hundir en el sentido de presionar hacia dentro, sino de concentrar energía. Esto se consigue mediante movimientos suaves y lentos que, acompañados por una respiración controlada y tranquila, son capaces de hacer que el practicante alcance un estado mental meditativo. Cuando una persona medita está presente, siente cada movimiento. Siente, en definitiva, su cuerpo y su lugar en la Tierra".

Además de llegar a un estado contemplativo, la persona que practica tai chi se beneficia de sus positivas repercusiones sobre el organismo. Relaja el siste-



ma nervioso, mejora la circulación y las articulaciones y ayuda a prevenir enfermedades (puesto que eleva el tono físico de sus adeptos). Se considera especialmente beneficioso como apoyo en el tratamiento de dolencias del aparato respiratorio, digestivo y circulatorio. Sin embargo, lo principal es la serenidad que aporta. "Aprender a relajarse es fundamental para cualquier ser humano. Cuando una persona no sabe relajarse está... pero no está. En realidad, vive controlada por su mente. La meditación nos permite interiorizar, mirar hacia dentro de nosotros mismos".

Todas las tradiciones de corte oriental tienen muy claro que la columna vertebral es nuestro eje, el que nos permite un intercambio de energía con la tierra y el cielo. Si esta energía no fluye como debiera, nuestro cuerpo se resiente. No en vano la mayor parte de las

personas que deciden un día comenzar a recibir clases de tai chi, acuden a los centros quejándose de persistentes dolores de espalda. Este hecho está también muy relacionado con el estrés, ya que es muy frecuente que los músculos de la espalda acusen los estados de tensión que se prolongan en el tiempo.

Como le sucede a la pescadilla que se mueve la cola, el tai chi permite alcanzar un estado meditativo pero, al tiempo, es ese estado el que nos permite practicar esta disciplina correctamente. "Es muy importante no caer en el error de 'mecanizar' los movimientos —afirma Sebastián—. Cuando estamos aprendiendo algo nuevo prestamos mucha atención. Sin embargo, cuando creemos hacerlo bien, bajamos la guardia y volvemos a cometer errores. Por eso es vital mantener una idea de aprendizaje constan-

te, que es lo único que te permite profundizar".

Últimamente, está cobrando bastante auge el chi kung o qi gong que, aunque tiene muchas similitudes con el tai chi, posee un enfoque claramente terapéutico. Combina la respiración, la concentración y el movimiento físico para aumentar la energía vital (chi), mantener una buena salud y tratar enfermedades concretas. Sus movimientos son más sencillos, no están tan basados en la forma, y se concentran en la parte del cuerpo a tratar.

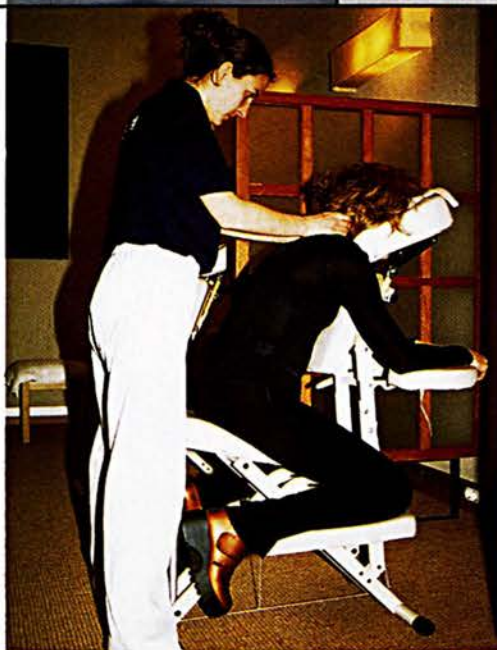
Actualmente, el chi kung es una parte fundamental de la medicina tradicional china, junto con la acupuntura y la osteopatía, entre otras disciplinas. El chi kung es la fisioterapia oriental.

Sebastián González es maestro de la Asociación Catalana de tai chi chuan, chi kung y chol ll fut, con sede en Barcelona. Tel. 93 457 67 32.

"Cuando una persona no sabe relajarse está... pero no está. Vive controlada por su mente. El tai chi nos permite mirar hacia dentro"

SHIATSU

El masaje que llegó de Oriente



El masaje shiatsu comienza a ganar adeptos en el mundo occidental. A sus beneficios terapéuticos se unen sus incuestionables efectos relajantes. Feelgood es el primer establecimiento que incorpora **el shiatsu en silla en España. Una forma rápida y cómoda de combatir las molestias físicas que provoca el estrés.**

Por **AJOBLANCO**
Foto de **Ángela Bonadies**

Siempre sienta bien un masaje, de esto no hay duda. Sin embargo, aunque sus poderes relajantes no hayan sido nunca cuestionados, es ahora cuando comienza a popularizarse de la mano de algunos establecimientos dispuestos a ofrecerlo como un servicio accesible. Es decir, un placer al alcance de cualquier bolsillo en cualquier momento.

Al tiempo que el masaje 'occidental', o 'tradicional', conseguía situarse al alcance del gran público con cadenas de establecimientos como Masajes a 1.000, irrumpió en escena la vertiente exótica del asunto: el masaje shiatsu.

Feelgood es el primer establecimiento dedicado específicamente al shiatsu en Barcelona. Ofrece

masajes terapéuticos en camilla de media hora de duración como mínimo. Estos masajes en camilla son aconsejados para personas que sufran alguna dolencia física, hayan tenido alguna lesión deportiva o se encuentren inmersos en un período de rehabilitación posoperatoria. La verdadera singularidad de Feelgood, sin embargo, es la incorporación del shiatsu en silla.

La silla en cuestión permite que el usuario, sin necesidad de quitarse la ropa, reciba un reconfortante masaje en la zona corporal donde acumulamos principalmente las tensiones: la espalda. Y relajar la espalda supone, indiscutiblemente, combatir alguna de las secuelas físicas más molestas que provoca el estrés.

El shiatsu, como todas las técnicas orientales, considera el cuerpo como una red de meridianos a través de la que fluye la energía de la que depende el



buen funcionamiento del organismo. Cuando estamos sometidos a un estado de estrés mantenido, por ejemplo, la energía se estanca en los meridianos y nos provoca malestar físico.

Como no, han sido los estadounidenses los que han adaptado la antigua técnica del shiatsu a las necesidades del vertiginoso ritmo de vida urbano. "Cuando una persona decide recibir masajes shiatsu para combatir la tensión, el dolor de espalda y el estrés, recomendamos que lo haga al menos una vez por semana —explica Carolina, de Feelgood—. Las sesiones en silla tienen una duración de entre 10 y 35 minutos. Personalmente, creo que es mejor recibir dos sesiones de 10 minutos a la semana que una sola de 25 minutos. Cuando lo practicas con regularidad, 10 minutos de shiatsu son suficientes para relajar los músculos y proporcionar bienestar".

Ellos son conscientes de que puede resultar extraño hablar de un masaje de 10 minutos. Hay quien opina que algo tan corto sólo puede ser un timo. Sin embargo, el shiatsu es, por decirlo de alguna forma, lo suficientemente agresivo como para 'deshacer' temporalmente los 'nudos' que la tensión provoca en nuestros músculos en un tiempo récord. Sirviéndose de manos y codos, y dejando caer la fuerza de su cuerpo sobre el cliente, el masajista presiona y relaja su espalda, incidiendo con especial atención en los puntos más conflictivos. Cuando una persona recibe cualquier tipo de masaje, es consciente de cuáles son las zonas en las que acumula mayor tensión. Cuando ese masaje es shiatsu, esas mismas zonas 'duras' duelen mientras el masajista actúa sobre ellas. Un dolor que, a medida que la sesión avanza, va desapareciendo para dejar paso a un

relax total, a una sensación de ligereza y bienestar patente, incluso, tras esos escasos 10 minutos.

El precio está al alcance de casi todos los bolsillos. Una sesión de 10 minutos cuesta 1.000 pesetas, aunque Feelgood pone al alcance de sus clientes bonos de 5, 10 y 20 masajes. Si optamos por un bono de 20, cada sesión nos costará 750 pesetas. A dos masajes por semana, el bono nos garantiza casi dos meses de tratamiento.

Otro de los factores que debemos tener en cuenta a la hora de apuntarnos a la nueva moda del shiatsu, es el peligro de toparse con profesionales no cualificados. Feelgood garantiza que sus trabajadores están diplomados en distintas modalidades de masaje y que, además, han recibido formación específica en la centenaria técnica japonesa.

Feelgood está en la c/Santaló nº 6 de Barcelona. Tel. 93 201 10 00.

El masajista se sirve de manos y codos para 'deshacer' los 'nudos musculares' ocasionados por la tensión

DANZA DEL VIENTRE

Altamente femenina



Posiblemente resulte difícil encontrar algún baile más femenino y sensual. Para una mujer occidental supone abandonar la rigidez cotidiana y emprender una insinuante excursión de los sentidos.

Lesya Starr, exótica bailarina canadiense, imparte clases de danza del vientre en Barcelona.

Por **AJOBLANCO**
Fotos de **Ángela Bonadies**

En los años 70 hubo un boom de la danza del vientre en Estados Unidos. Ahora se está poniendo de moda en España. Yo creo que este éxito se debe a que es un baile hecho por y para mujeres, extremadamente femenino". Lesya Starr, una canadiense de gran belleza (su aire exótico le viene de la sangre rusa que corre por sus venas), simboliza a la perfección toda esa femineidad que empapa la danza de mujeres típica del oriente próximo. Cuando la ves bailar comprendes hasta qué punto nuestros cuerpos viven rigidamente encorsetados. La danza del vientre tiene algo de mágico y es, sin lugar a dudas, tremendamente sensual.

"Cuando bailas de esta forma, utilizas todo el cuerpo y ganas en

coordinación y fluidez de movimientos —afirma Lesya—. Evidentemente, la música influye muchísimo a la hora de diferenciar la danza del vientre de otros estilos. Las occidentales consiguen entrar en otro nivel de consciencia gracias a los sonidos relajantes e insinuantes de la música árabe".

Al ser un coto reservado para las mujeres, éstas tienen el extraño privilegio de conseguir desprenderse del estrés al tiempo que mejoran su autoestima. Mover las caderas durante una hora a la semana tiene un poder balsámico difícilmente cuantificable en términos psicológicos, es cierto, pero evidente. "Soy consciente de que mis alumnas vienen a clase llenas de sueños —explica Lesya—. Esta danza consigue que se sientan como diosas. Muchas, incluso, acuden con la ilusión de llegar a dedicarse profesionalmente a esto. Bailar la danza del vientre les crea



una ilusión, pone ante ellas un camino apetecible por el que emprender una búsqueda: la búsqueda de su propia creatividad”.

Lesya Starr (este es su nombre artístico) lleva varios años impartiendo clases. A pesar de que en Madrid esta disciplina lleva varios años asentada —aunque sigue siendo minoritaria—, hace tan sólo cuatro años nadie se interesaba por ella en Barcelona. Sin embargo ahora, cuando el culto al cuerpo ha abandonado definitivamente la rudeza del culturismo y la musculación para dar paso a un cuidado corporal mucho más suave y ligado a la relajación, no tiene problemas para reunir un puñado de chicas con las que formar un grupo.

Pero Lesya no sólo da clases. No es difícil verla bailar en los locales nocturnos de la ciudad. Para sus alumnas es un ejemplo a imitar. Aunque la danza del vientre no resulta nada fácil para una espa-

ñolita acostumbrada a ir dejando pedazos de su femineidad innata a los lados del camino, todo es posible. Además de seductor, este baile es muy elegante. Los movimientos se sitúan por debajo de la cabeza, que permanece siempre centrada y más o menos estática. Esto permite, cuando se domina bien la técnica, mantener el rostro perfecto, sonriente y capaz de jugar con la mirada, que viene y va como hechizando.

Egipto es el centro neurálgico de este baile. Se considera que es allí donde se ejecuta con mayor propiedad, ya que varía bastante según los países. En Marruecos, por ejemplo, la danza del vientre tiene un carácter algo más espectacular, más pélvico. En Estambul la cosa se exagera todavía más hasta convertirse en un baile sin técnica, vulgar y planteado como atracción turística. Pero es en la tierra de los faraones donde la danza conserva

mayor elegancia. Las maestras egipcias pueden llegar a cobrar hasta 6.000 pesetas por hora y persona y sus alumnas suelen ser bailarinas en busca de nuevas coreografías, aunque se cuele alguna aprendiz sobrada de liquidez. Sin embargo, existen otras posibilidades de aprender la danza del vientre en tierras de Egipto. “Es fácil conectarse con alguna familia en el desierto, ya que los magrebíes son muy hospitalarios, y aprender de sus mujeres —cuenta Lesya—. Las gitanas gawaci, por ejemplo, suelen permitir que las extranjeras bailen con ellas sin problema. En algunos pueblos, incluso, son los hombres los que te enseñan disfrazados de mujeres. Es una danza femenina, pero ellos saben bailar porque han observado a sus mujeres desde siempre”.

Lesya Starr imparte clases de danza del vientre en la Sala Aditi (Barcelona). Tel. 93 310 16 76.

“Mis alumnas vienen a clase llenas de sueños. La danza del vientre consigue que se sientan como diosas ”



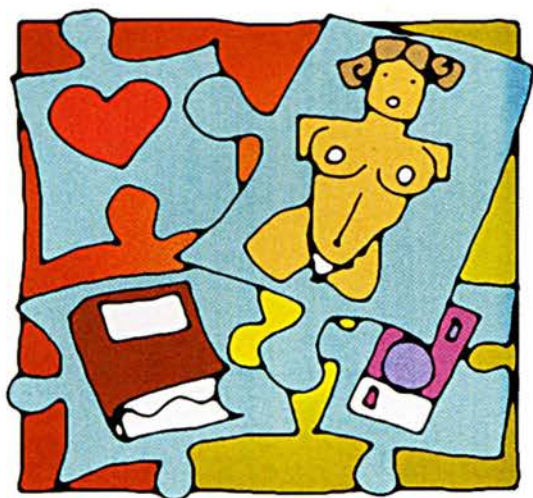
10 ideas para vivir mejor

Cada persona es un mundo y cada barco hace aguas por un rincón diferente. **AJOBLANCO**, no obstante, se aventura a ofrecerte algún que otro consejo para que tu paso por el planeta Tierra sea lo más agradable posible. Las recetas universales no suelen funcionar. A medida que una persona crece y aprende, va comprendiendo que no existen verdades absolutas. Tal vez el verdadero conocimiento se base precisamente en eso, en abandonar todo dogmatismo y abrirse a nuevos horizontes.

Si tu vida no te convence o te hace sufrir lo primero que debes hacer es evaluar los daños. Puede que ya te encuentres un poco tocado y necesites la ayuda de un profesional. A lo mejor todavía no ha llegado la sangre al río y tan sólo tengas que llevar a cabo pequeños retoques. En cualquier caso, nadie puede ni debe decirte cómo tienes que vivir. En definitiva, lo tienes en tus manos.

Dicho esto, hemos intentado, humildemente, establecer unas cuantas propuestas generales que podrían ayudarte a ver por dónde van los tiros. Haz con ellas lo que creas conveniente.

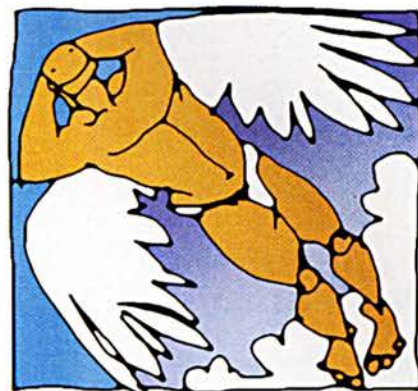
Por **AJOBLANCO**
Ilustraciones **David Molinero**



1. ORGANÍZATE

Si planificas correctamente tu tiempo, tendrás que enfrentarte a muchas menos tensiones cotidianas. El tiempo da para mucho si uno pasa a limpio su agenda mental de vez en cuando.

Organizarse no significa únicamente hacer una lista de obligaciones. Significa también aprender a hacer las cosas con calma, sin dejar lo importante, aquello que quieres o debes hacer bien, para el último momento. Además, hacer planes hasta conseguir llevar una existencia más serena supone conocerte a ti mismo y saber de donde fluyen tus propias tensiones. Si salir de casa a toda prisa por las mañanas te hace empezar la jornada con amargura, levántate antes y desayuna con calma. Si tu principal fuente de agobios es esa horrible sensación de que se te amontona el trabajo, revisa tu método, puede que no optimices debidamente tus propios recursos, tu tiempo y tu energía.



2. RELÁJATE

Bajar el ritmo, tanto físico como mental, es necesario de vez en cuando. Aunque existen técnicas muy útiles con las que puedes alcanzar la calma en poco tiempo, también puedes buscar tus propias herramientas para la relajación. Seguro que existe alguna actividad gracias a la que consigues desconectar con cierta facilidad. Dar un paseo, leer, practicar algún hobby... Depende de ti.

La relajación, en definitiva, consiste en vivir el momento, abandonar por unos minutos (o unas horas, mejor que mejor) tus preocupaciones concentrándote en tus sentidos, en tu yo más íntimo. El mensaje es el siguiente: "Este soy yo. Estoy aquí y estoy tranquilo".



3. QUIÉRETE

Sentir verdadero aprecio por uno mismo no consiste en creerse el Rey del Mambo, superior e infalible. Eso es, más bien, tener el ego artificialmente inflado. Un ego rimbombante, además de ser en sí mismo muy poco realista, te causa problemas, porque los

demás verán en ti a un contrincante, no a un amigo.

Por el contrario, si te quieres reconoces tus propios errores. Porque los tienes, como todo el mundo. El truco reside en asumirlos, comprenderlos y aprender de ellos. Nadie es perfecto... ni falta que hace. El verda-

dero amor propio sabe perdonar.

Si te quieres sabrás reconocer también tus virtudes y tus aciertos. Te verás, en definitiva, como una persona, con tus cosas buenas y tus cosas malas. Una persona en tránsito que trata de ser mejor... pero sin agobios.



4. CADA COSA EN SU SITIO

Muchas veces inviertes demasiadas energías en detalles pequeños. Más tarde, cansado y tenso, te sientes sin fuerzas para abordar otros de mayor importancia. Se trata de un error bastante común que está muy relacionado con la falta de planificación. Si ordenas tus objetivos adecuadamente, verás hasta qué punto de estabas dejando la piel en cosas que no lo merecían... Y hasta qué punto abandonabas tus verdaderos intereses. Pregúntate a ti mismo, ¿qué es lo que realmente quiero o necesito? Probablemente comprobarás que no habías reservado el tiempo y la dedicación necesarios para establecer el rumbo de tu propia existencia, perdido como andabas en resolver entuertos que probablemente ni te interesan. Después, trabaja para conseguir lo que te propones y, con toda seguridad, todavía tendrás fuerzas para solucionar asuntos de menor trascendencia.



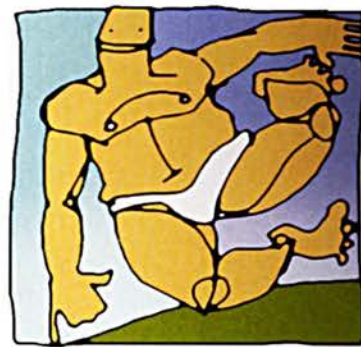
5. CUÍDATE

A quello de *mens sana in corpore sano* no es broma. La relación entre tu cuerpo y tu mente es palpable. Seguro que cuando tienes gripe te deprimes y, del mismo modo, cuando estás deprimido atrapas cualquier microbio al vuelo.

Si bien es cierto que si tu cabeza anda algo averiada tendrás que hacer algo positivo por ella, también resulta evidente que si cuidas 'la máquina' te sentirás mejor y, por tanto, tendrás más fuerza para reparar los desperfectos mentales.

¿Cómo puedes cuidarte? Adquiriendo hábitos saludables, entre los cuales está dormir las horas necesarias y alimentarse correctamente. ¿En qué consiste alimentarse de forma adecuada? Contra lo que tradicionalmente se creía, para estar bien nutrido no es necesario comer mucho... Pero es imprescindible comer lo suficiente y de manera equilibrada. Este detalle es muy importante, ya que estamos en la era de la anorexia, un monstruo que puede (a juzgar por las estadísticas) llegar a convertirse en una plaga. También es importante elegir alimentos sanos, frescos o, por lo menos, poco manipulados (tanto genéticamente e industrialmente).

Tampoco está de más procurarse una apariencia agradable. Cuidar el envoltorio, en pocas palabras. Si ir arreglado a tu gusto y usar unos cuantos potingues es frivolidad, ¡que viva la frivolidad!

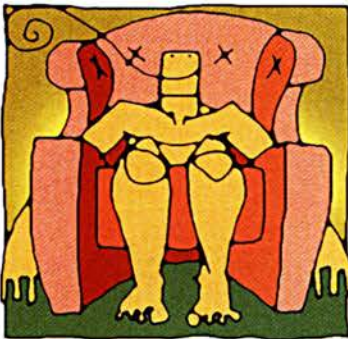


6. MUÉVETE

Mover el esqueleto es otra manera de cuidarse. Los beneficios del deporte son evidentes, aunque conviene no olvidar que el ejercicio que elijas debe adecuarse a tus posibilidades y limitaciones. Hacer ejercicio nunca debe suponer dejarse la piel en el empeño.

Si el deporte, convencionalmente entendido, no es lo tuyo, existe también un amplio abanico de posibilidades que te permitirán llevar una vida físicamente activa. Bailar o dedicar parte de tu tiempo al yoga o el tai chi, puede ser una opción perfecta para estar en forma sin grandes sudores. Si esto te parece también demasiado esfuerzo, puedes optar por olvidarte del coche de vez en cuando e ir caminando al trabajo, además de aprovechar el buen tiempo para nadar un poquito (la natación es, por cierto, uno de los deportes más completos y relajantes).

Llevar una vida excesivamente sedentaria no es muy aconsejable. Si estás estresado, además, no das ninguna salida a las tensiones si las recibes siempre sentado o en posición horizontal.



7. TÓMATE UN RESPIRO

El descanso es tan necesario para el ser humano como respirar.

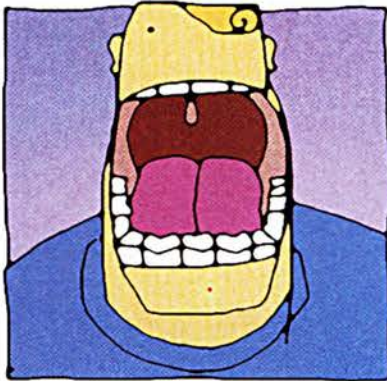
Tal vez sea, precisamente, esa cualidad innata del reposo la que hace que nos olvidemos tan a menudo de él.

Por estas tierras solíamos practicar una costumbre tan milenaria co-

mo eficaz: la siesta, que no sólo no es un síntoma de pereza, sino que está demostradísimo que un sueñecito corto después de comer ayuda a afrontar el día con bríos renovados. Ya sabes: si tienes tiempo, duermela siesta. Si no puedes, no desesperes. Unos minutos de relax a medio día pueden servir de sustitutivo.

Pero existen muchos otros mo-

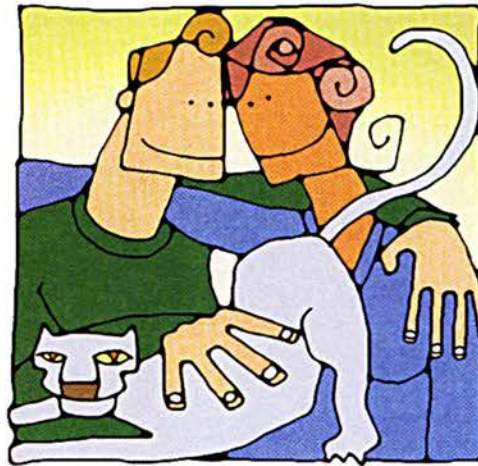
mentos en los que es muy aconsejable tomarse un respiro. Todos hemos sentido alguna vez la sensación de estar a punto de reventar. Cuando sientas que se te acaban las fuerzas, descansa. No hacerlo podría situarte al borde del colapso y, en el mejor de los casos, no rendirás como lo harías si estuvieses mínimamente despejado.



8. PIDE POR ESA BOQUITA

Decir lo que sientes y piensas (que no siempre es la misma cosa) es un ejercicio liberador. Da la sensación de que esas cosillas que nos hemos ido callando hayan formado un poso de amargura en nuestro espíritu. Y, aunque sólo nosotros somos responsables tanto de lo que hacemos y decimos como de lo que nos hubiese gustado hacer o decir, tenemos una extraña facilidad para esperar del prójimo unas ciertas dotes adivinatorias (dotes que, pequeño detalle, no aplicamos nosotros).

Parece obvio que todos sabemos decir que no y pedir perdón cuando metemos la pata. Pero no es tan sencillo, al menos no para todo el mundo. Muchos pensarán que pueden molestar si se expresan libremente. Sin embargo, decir lo que uno piensa no tiene porque ser hiriente para los demás. Todo depende de cómo lo digamos. Con tacto, serenidad y sentido común se consigue, casi siempre, hacer que el otro nos comprenda. Además, si cultivamos la buena costumbre de expresarnos, de hablar de corazón a corazón, también estaremos mejor preparados para recibir sin aspavientos los mensajes que los demás quieran hacernos llegar.

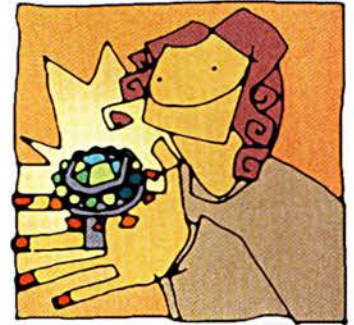


9. MIMA A LOS TUYOS

Aunque no siempre se cumple esta máxima, en el mundo occidental somos cada día un poquito más fríos. Demostramos poco nuestros afectos colocando, en demasiadas ocasiones, una barrera física entre nosotros y nuestros seres queridos. Cuando alguien se acerca demasiado, sentimos que invaden nuestro territorio particular e, instintivamente, retrocedemos, nos alejamos. Vivimos reprimiendo constantemente nuestros impulsos afectivos. Está mal visto tocar a los tuyos en público. Incluso las parejas dejan para la absoluta intimidad los mimos y, claro, luego vienen las obligaciones diarias y los mimos van perdiendo más y más terreno hasta casi desaparecer.

Pero el calor humano es tan reconfortante que tiene, en sí mismo, la capacidad de situarte en el tiempo y en el espacio. Si te sabes querido y quieres, tu vida tiene sentido. Merece la pena emprender un acercamiento. Si bien no será fácil empezar a manosear a tus amigos y a tu familia si nunca lo has hecho, puedes intentarlo pasito a pasito.

De todas formas, la afectividad no sólo se expresa con las manos. Muchas veces no encontramos tiempo para nuestros amigos, no tenemos atenciones e, incluso, no estamos ahí cuando más nos necesitan. Los grandes y los pequeños detalles siempre son bien recibidos.



10. CONCÉDETE UN CAPRICHITO

Y ya puestos a mimar, no olvides mimarte a ti mismo. Te lo mereces. En estos tiempos en los que, gracias al nuevo concepto de inteligencia emocional, se habla tanto de la empatía, ha llegado la hora de aplicarse el cuento. Solidarízate con tus caprichos y tus necesidades lúdicas y, lejos de culpabilizarte, reconoce que tienes tanto derecho a mimarte como el que más.

Hazte un regalito cuando te portes bien. Entrégate un premio cuando hayas cumplido alguno de tus objetivos. Rodéate de objetos y paisajes bonitos y disfruta de las cosas que más te gustan.

A pesar de que muchos se empeñen en negarlo, has venido a este mundo para pasarlo bien, para sentirte bien y... ¡que te quiten lo bailado!

Viajar para olvidarse de todo



El poder del viaje siempre ha contribuido a definir al ser humano, provocando numerosos cambios de difícil explicación. Existen personas que se quedan en la superficie del destino navegando a la deriva. Otras indagan en su propia búsqueda interior, apartando los añadidos molestos que acompañan al progreso. ¿Dónde estás?

Texto y fotos
David Hidalgo

Siempre hay un tiempo para todo. En los que ahora vivimos nos encontramos frente a las puertas del inicio de la era del ocio, un planteamiento futurista de rabiosa actualidad. El origen de esta nueva situación lo debemos contextualizar junto a los cambios en las estructuras económicas y sociales que se están produciendo a nivel mundial. El notable aumento del desarrollo tecnológico ha empezado a apartar al factor humano de la cadena de productividad, sustituyendo su trabajo por el de máquinas que ni cobran ni se

quejan. Paralelamente, con la reducción de jornada laboral que ha servido de argumento para justificar la creación de empleo, un amplio segmento del tejido de nuestra sociedad se ha visto repentinamente dueño de un tiempo libre que antes había pertenecido a la empresa. Estos factores, ajenos a nuestro control, unidos a otros que nos afectan mucho más directamente como la tensión, el cansancio físico y mental o el desgaste que implica actuar profesionalmente tal y como nos vemos obligados a hacerlo en la actualidad, han supuesto el campo de cultivo idóneo para el florecimiento de un nuevo segmento de la economía que ofrece visos de notable rentabilidad: la cultura del ocio.

El nacimiento de esta moda, que arraigará como pocas en un futuro próximo, comportará una redistribución del tiempo libre en la sociedad que ni los gurús aciertan a profetizar. Es evidente que existe el empeño por llenar este tiempo, resultante del arrinconamiento humano provocado por el progreso, con más actividad, si cabe, que la cotidiana. Tendremos que empezar a imaginarnos en continua actividad, con más planes de los que las hojas de nuestras agendas pueden albergar. Hay incluso quien piensa que nos han invadido aquel espacio que tan celosamente guardábamos para nuestra intimidad. Ahora parece que hay que ir, venir, hacer y deshacer en masa, sin que quede el menor resquicio para la introspección necesaria que da paso a la creatividad.

Somos muchos los que, frente a estas y otras situaciones de índole similar, dejamos escapar nuestra imaginación hasta remotos lugares del planeta en donde el tiempo parece haberse detenido. Lugares en donde el ser humano puede completar su búsqueda interior atendiendo a su bien supremo: la actividad del alma dirigida por la virtud.

Hay quienes, incluso aceptando el engaño de una sociedad dirigida por políticos de pobre nivel humano que sólo van a 'sacar' dinero para hacerse un lugar en la Historia —gracias a proyectos faltos de practicidad—, se mantienen con dignidad mientras aguardan etapas mejores.

Probablemente es tiempo de hacer lo posible por olvidarlo todo...

Los amaneceres junto al mar te transportan donde quieras. Déjate llevar por la luz de la mañana.

Sin lugar a dudas, una de las actividades propias de la humanidad que comporta mayores oportunidades para conseguir este propósito sea viajar.

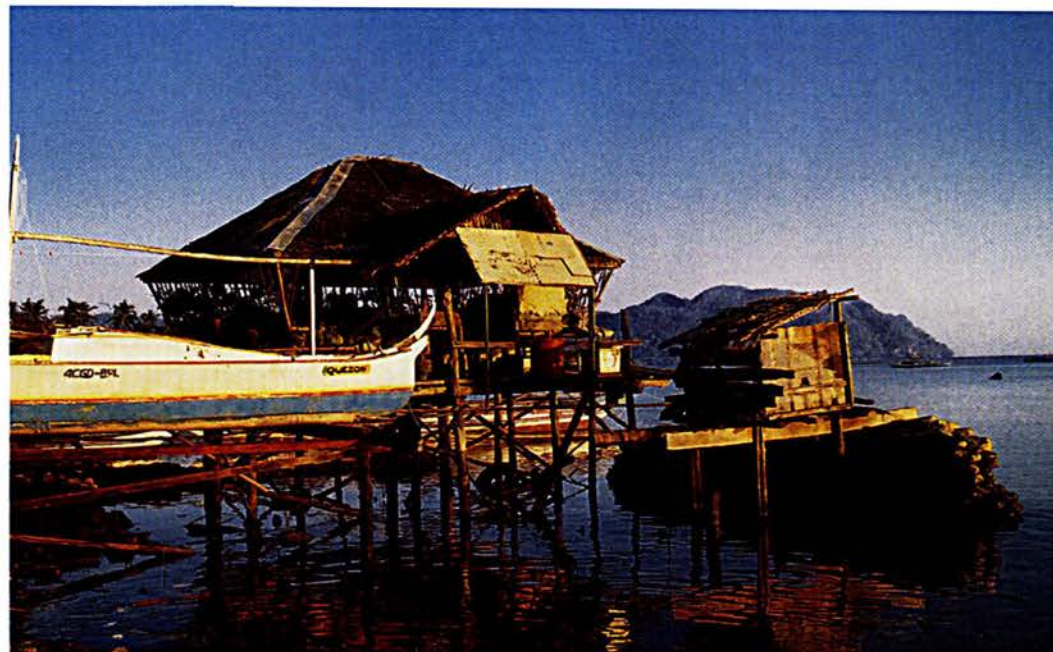
CUANDO EL VIAJE NOS ALEJA DE LO COTIDIANO

Viajar anda de la mano del hombre desde que el tiempo es tiempo y, aunque sus motivaciones difieren notablemente en función de la cultura que analicemos, siempre ha llevado implícitas muchas connotaciones de renovación. En la actualidad el viaje se sigue dando (y va en aumento) por diferentes impulsos, aunque la necesidad o el placer determinan su origen y características. Entre ambos conceptos existen numerosas consideraciones que diferencian su naturaleza,

aunque otras tantas los relacionan entre sí. Es muy diferente ser africano y viajar detrás de un combi junto a otras personas y mercancías para ir a ver a unos familiares lejanos, que ser un importante directivo de una multinacional que asiste a la típica conferencia viajando en primera y alojándose en hoteles de cinco estrellas. También se dan ciertas diferencias entre un devoto seguidor de Buda que peregrina a través de los Himalayas hasta el lago sagrado Manasarovar, y un turista occidental a quien el marketing de una agencia de viajes ha conseguido convencer para que intente emular al peregrino.

Las formas, como vemos, son diferentes y carecen de importancia cuando se las compara con el fondo, ya que los cuatro personajes anteriormente descritos tendrán, ciertamente, sensaciones comunes. Por ejemplo las que ex-

Desde que el tiempo es tiempo, viajar siempre ha llevado implícitas muchas connotaciones de renovación





Es suficiente encontrar una roca en medio del océano para sentir que estás en tu propio paraíso terrenal.

Viajar supone cambiar nuestro maltrecho equipaje diario por uno nuevo cargado de ilusiones

perimenta todo ser humano frente a mensajes alejados de su cotidianeidad.

Viajar supone cambiar nuestro maltrecho equipaje diario, cargado de tensiones varias, por uno nuevo rebosante de ilusiones. Nos permite cambiar tedio, rutina y monotonía por la esperanza de la excitación que aparece, como por arte de magia, desde que abrimos los ojos por la mañana y nos reconocemos lejos de nuestros dominios.

En estos momentos parece como si el mundo del que venimos no existiese. Por primera vez, mientras nos ponemos los calcetines verdes de aventurero sentados al pie de la cama después de una reconfortante ducha, la ilusión y las palpitaciones de la bondad del nuevo día se convierten en un valor añadido al que no se había hecho mención mientras comprábamos el billete en la agencia de viajes. La actividad más sencilla, como puede ser desayunar, llega a ser una aventura. ¡Está en tus manos!

riaciones interiores frente a las que conviene detenernos unos instantes. Las personas acostumbramos a reaccionar de diferente manera frente al viaje. A lo largo del mismo, cada persona aporta un mundo de respuestas por destapar de difícil predicción. La prueba de ello es la sorpresa que alguna vez nos hemos llevado al comprobar que el comportamiento de nuestros compañeros de viaje distaba mucho del que nosotros esperábamos de ellos.

¿A qué se deberán estos cambios repentinos en la persona? La única forma de generalizar una posible respuesta es atendiendo a los poderes que el viaje tiene sobre los individuos y su comportamiento. Es necesario reconocer que viajar transforma al viajero como la industria a la materia prima, desatando nuestro verdadero valor como personas hasta situarnos a cada uno en el sitio que nos corresponde. De nosotros depende la capacidad de adaptación frente a las nuevas sensaciones que llegan a nuestra mente a través de los sentidos. La relación que se da entre las particularidades de nuestro ego y el sentimiento de universalidad



Las ruedas de oración en Tíbet ayudan a que tus mantras lleguen hasta la divinidad.

CADA PERSONA EN EL LUGAR QUE LE CORRESPONDE

Puede ser que desde un punto de vista científico, los beneficios terapéuticos del viaje estén por codificar. Por el contrario, desde el punto de vista de la emotividad y sus imprevisibles reacciones está más que demostrada su utilidad.

Viajar comporta numerosas va-



Las cuevas que te conducen hasta tu interior abren sus fauces en señal de bienvenida.

que se adquiere, es capaz de desbordar al más pintado o de reforzar nuestra opinión del sujeto al que menos aprecio teníamos. La expansión de nuestra espiritualidad se ve alterada al encontrarnos frente a escenarios que no controlamos y el éxito o fracaso de la relación radica en nuestra capacidad camaleónica de adaptación y respuesta al medio. Como diría un biólogo británico con nombre de ciudad australiana (Darwin), las adaptaciones tienen que mostrar su funcionalidad frente al medio hostil que genera la competencia.

Es, por tanto, en esta prueba que desata la expansión donde advertimos el poder que supone viajar y lo mucho que podemos aprender si simplemente nos dejamos seducir.

El poder de atracción que sobre nuestro presente ejerce el viajar es tal que, por sí mismo e independientemente de dónde nos encontremos, es capaz de absorber hasta el más minúsculo detalle de nuestras circunstancias habituales. Nuestros problemas cotidianos se van amontonando en alguna apartada estancia de nuestro cerebro —o en el buzón de voz—

y allí se mantienen hasta que se les vuelve a llamar a escena, coincidiendo con el rango e importancia de nuestras responsabilidades cotidianas —o con la dichosa cobertura del móvil—.

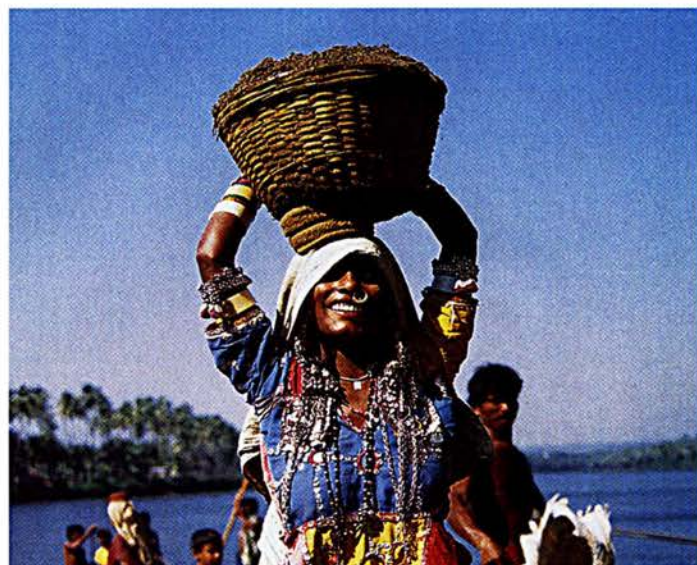
Viajar es un pariente cercano del lado positivo de la amnesia, que se desarrolla en los campos cercanos al sueño con notable intensidad. Allí donde todo es evasión. Atrás quedan los días anteriores a la marcha y el espacio donde antes guardábamos estrés, en la razón y en los sentimientos, queda ocupado en su totalidad por el asombro frente a lo desconocido. Nuestros pensamientos vagan en busca de lo que no conocemos, lo inexplorado, lo que está por descubrir. Buscando degustar las exquisiteces del menú de los siguientes días de nuestra existencia.

Uno se da cuenta, al pasear por el mundo, de hasta qué punto funciona aquello de “al mal tiempo buena cara”.

DE REGRESO AL PENSAMIENTO SECUENCIAL

Si hasta ahora el viaje nos ha transportado físicamente y anímicamente a un destino desconocido por nuestros sentidos, y nos ha mantenido

El objetivo es mantener el tipo con dignidad y, al mismo tiempo, proyectarnos



**Incluso en las tierras más
lejanas es posible encontrar
un cálido refugio y disfrutar
del recogimiento del hogar.**



**El chamán puede
alterar el devenir de
los acontecimientos
creando su propia
realidad**

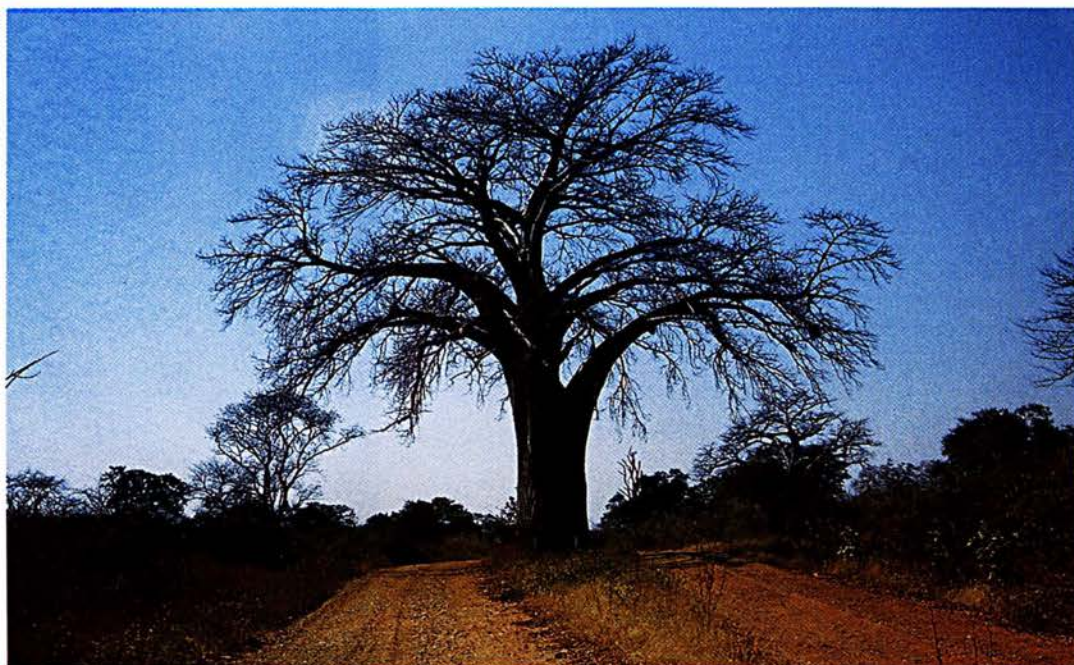
libres de preocupación y exentos de la responsabilidad diaria, todavía falta que nos ofrezca el tarro de las esencias en donde se contienen todas sus bondades.

El exterior y sus paisajes ayudan a relegar todas las preocupaciones mientras nuestro interior

se desenvuelve en el terreno de la novedad y el asombro. Nos percatamos de la necesidad de responder con agilidad a los retos del día a día si queremos salvaguardar nuestros intereses en un presente lejano a lo familiar. El objetivo es mantener el tipo con dignidad

y, al tiempo, proyectarnos. Pasados unos días en los que las dificultades de adaptación han sido superadas y se reconoce como propio el entorno que ocupamos, el viajero entra en un estadio que pertenece a la relajación. Los primeros encontronazos con una cultura ajena, unidos a la excelente respuesta de adaptación mostrada por el que pretende explorar, generan un sentimiento de satisfacción especial que abre paso a una capacidad innata pero olvidada por la cuestión del progreso, el lenguaje y la razón: el pensamiento secuencial.

Igual que los chamanes, el viajero que ha logrado adaptarse a las nuevas circunstancias que le rodean se halla frente a las puertas del sueño de su propio ser, el terreno donde se halla el objeto de búsqueda de cualquier explorador. En este momento, lejos de toda realidad y ausente de todo



**El árbol, como los demás
seres vivos, tiene ramas a
las que debemos dejar
crecer.**

apego, es capaz de visionar todos y cada uno de sus anhelos hasta determinar los diferentes caminos de creatividad que le conducirán hasta éstos. Para ello el chamán es capaz de alterar, a través de los objetos que la naturaleza le ofrece, el devenir de los acontecimientos, llegando a ejercer su capacidad de manipular mágicamente los elementos hasta atraerlos hacia sí mismo y en su propio beneficio. El viajero, si consigue acercarse a su naturaleza chamánica, no sólo se habrá olvidado de todo sino que no se acordará de nada.

El recorrido hasta este momento es arduo y lleno de dificultades, pues los caminos por los que debemos transitar no existen en los mapas. La mejor de las predisposiciones no basta para llegar. La capacidad para dotarnos con la universalidad necesaria para reco-

nocer la tenue intensidad del viaje interior es la guía que nos llevará hasta nuestra propia esencia, sabiendo que una vez vivido este momento caerá frente a nuestros ojos por detrás del horizonte.

EL FIN DEL VIAJE Y EL REENCUENTRO CON LA REALIDAD

A estas alturas, el pelo que nos habíamos rapado antes de partir en señal de renovación, habrá crecido lo suficiente como para advertirnos que los días de viaje vividos tocan a su fin. Estemos donde estemos nuestra mente alada, como sujeta a un resorte automático, empezará a despertar poco a poco del estado onírico en el que nos encontrába-

mos. Habrá que ponerse en marcha para iniciar el recorrido de regreso. Por delante aún tendremos que procurar olvidarnos de todo, mientras viajamos durante horas en trenes abarrotados, en los que hay que conformarse con el máximo espacio disponible que ocupan nuestros pies. Progresivamente, iremos acercándonos a nuestra otra realidad, a pesar de estar todavía lejos de ella. Y, de repente, sin saber cómo, cuando aún nos resistimos a dejar de estar tumbados en aquella maravillosa y paradisíaca isla sintiendo la tierra girar, los coches parados detrás de nosotros anunciarán que tienen prisa por llegar a donde vayan y harán sonar sus bocinas mientras el disco del semáforo anuncia vía libre cambiando a verde.

DAVID HIDALGO
mandala@bcn.servicom.es

Al iniciar el recorrido de regreso nos vamos acercando, progresivamente, a nuestra 'otra' realidad



Con el fuego de la hoguera del día que da paso a la noche, abandonamos todo lo vivido y nos abrimos a los misterios nocturnos.



Arances

Dejar de fumar es posible



Podemos hablar mucho sobre el Centro de Terapias Sensoriales ARANCES, pero este número especial que-remos dedicarlo al programa de deshabituación al tabaco, que desde hace tres años viene aplicando personalmente el director del centro Gonzalo Blanco, un joven terapeuta que comenzó su carrera profesional a los veinte

años, diez años después sigue formándose en diferentes campos de la medicina alternativa y trabajando directamente junto a su equipo de profesionales con todas las personas que llegan al centro.

Desde un punto de vista integral, en ARANCES se tratan todo tipo de dolencias, tanto físicas, psíquicas como emocionales.

Pasando por el quiromasaje,





masaje deportivo, estiramiento del tejido blando, cefaleas, problemas cervicales, tendinitis, contracturas, codo de tenista, problemas vertebrales, lumbalgias, esguinces, ciáticas, distensiones musculares, artrosis, artritis y todo tipo de tratamientos anticelulíticos.

Tratamientos de todos los trastornos de la voz producidos por un mal uso o derivados a causas físicas como nódulos, pólipos, rehabilitación postoperatoria, etc.

También en ARANCES se trata mediante un método innovador en nuestro país uno de los mayores problemas con los que se encuentra el fumador habitual, la deshabituación al tabaco. Basado en la medicina frecuencial, se consigue desintoxicar el organis-

mo a través de la estimulación de diferentes terminaciones nerviosas, mediante esta técnica y en tan sólo **tres sesiones**, conseguimos el reequilibrio del hipotálamo que facilita la erradicación total de la ansiedad provocada por el brusco descenso de de nicotina en la sangre al dejar de fumar, terminando así este tratamiento abordando la parte psíquica.

Los resultados son de efectos inmediatos, garantizando el 100% de efectividad mediante contrato de garantía por un año.

El centro ARANCES atenderá las consultas que precisen para ampliar esta información, sin ningún tipo de compromiso por su parte al realizarlas y sin ningún coste si el tratamiento no se lleva a cabo.

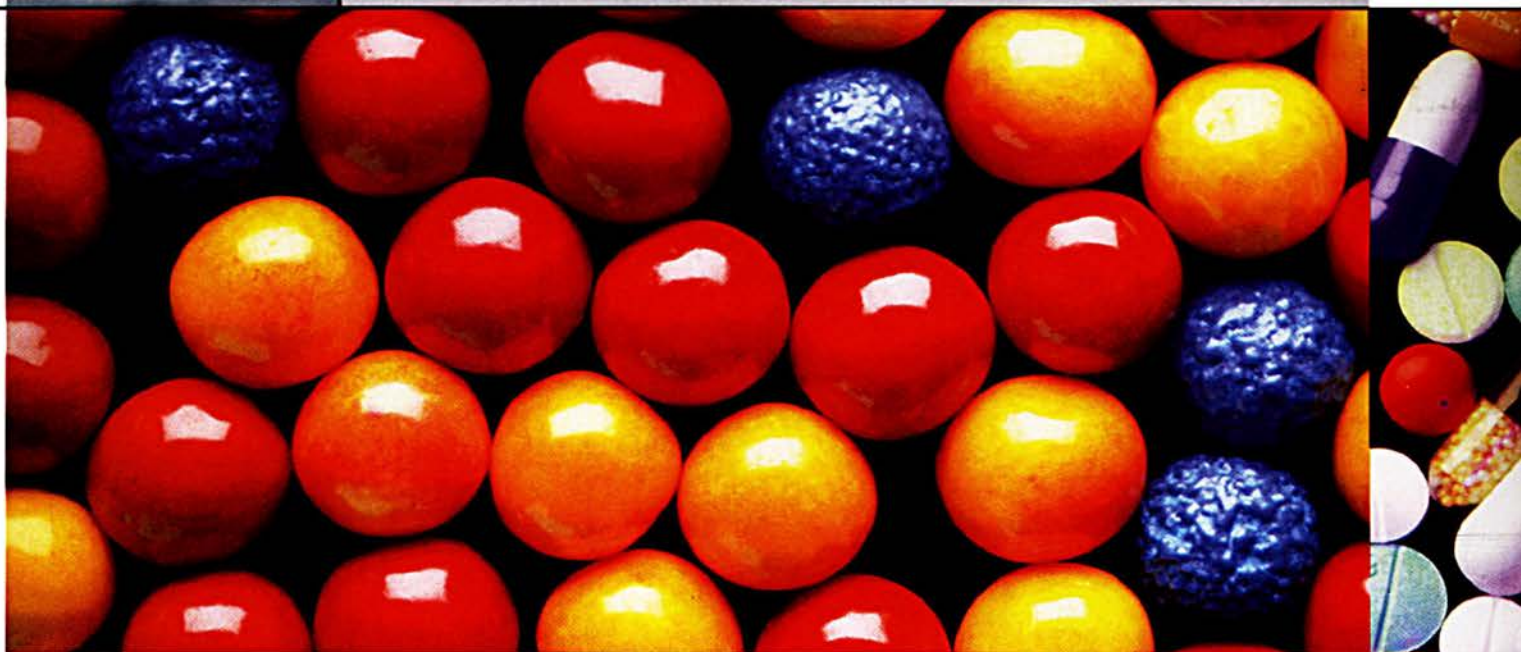
ARANCES

Centro de Terapias Sensoriales

**C/Aragón, 245 5º 1º
08007 Barcelona**

Tel. 93 487 81 87

PARAÍSOS ARTIFICIALES, PARAÍSOS NATURALES



Estamos asistiendo a todo un cambio: la revolución farmacéutica. Desde hace unos años vienen apareciendo en el mercado toda clase de **píldoras milagrosas perfectamente 'programadas' para acercarnos un poco más a la felicidad.**

■ Por **AJOBLANCO**

La pastilla más famosa, en lo que a los dolores del alma se refiere, es el Prozac. Un antidepresivo rompedor que ha merecido, incluso, libros enteros cantando sus loas. Sin embargo, el asunto de las medicinas psiquiátricas levanta no poca controversia. Existen detractores férreos y defensores a ultranza. Probablemente, lo correcto sea situarse a mitad de camino entre una postura y otra.

Hemos visto que, en algunos momentos, necesitamos la serenidad que procuran los fármacos para hallarnos en condiciones de comenzar una terapia. Pero también es cierto que no es viable optar únicamente por la química si uno realmente quiere mejorar su estado. Tal vez sea en este punto donde podamos encontrar el origen de la po-

lémica. En España al menos, la sanidad pública ofrece a los ciudadanos la posibilidad de acudir al psiquiatra. No ocurre lo mismo con los psicólogos: hay pocos y ocupados en trastornos mentales graves. Ante la disyuntiva de atender a un esquizofrénico o a un estresado, optarán por el primero. Es lógico.

Digamos entonces que podría ser que desde la sanidad pública se haya favorecido la psiquiatría biológica (aquella que defiende la 'curación' química de los trastornos o estados psicológicos). Aventurémonos un poco más y reconozcamos que, a corto plazo, es más cómodo tomarse un par de pastillas diarias que desentrañar los conflictos arrinconados. Y, para ser justos, digamos también que no todo el mundo puede permitirse acudir a un psicólogo privado y no todo el mundo cree apropiado invertir su dinero (ese bien tan escaso) en acudir al psicólogo. No nos enga-



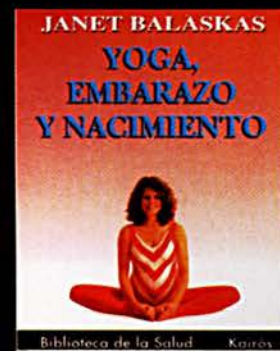
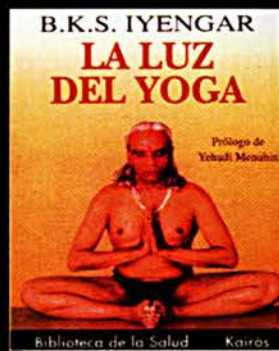
ñemos, todavía se percibe como un fracaso e implica dotar de cierta 'gravedad' a un problema que muchos quisieran ocultar.

¿Qué sucede entonces? Que algunas personas se pasan la vida tomando ansiolíticos, somníferos y antidepresivos sin emprender, en ningún momento, una terapia psicológica capaz de dotarnos —al menos en el caso del estrés— de armas para la lucha personal en poco tiempo. Que conste que, en última instancia, cada quien es libre de tomar lo que considere oportuno. Como decía Escototado: "De la piel pa'dentro mando yo".

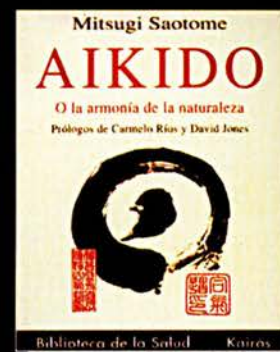
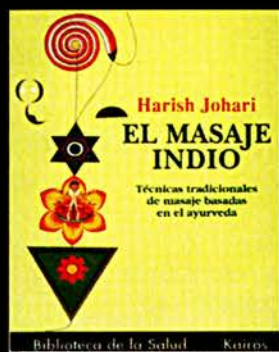
Cabe preguntarse, no obstante, sobre otra cuestión, ¿los antidepresivos de última generación —tipo Prozac— son realmente milagrosos? Según los profesionales no lo son. Sus propiedades son iguales o parecidas a las de los antidepresivos tradicionales. Lo que mejora sustancialmente, sin embargo, es

la adaptación a los fármacos y sus efectos secundarios y esto ya es todo un logro en sí mismo. No olvidemos que entre los efectos secundarios se encontraban estreñimiento, bulimia, mareos, sequedad de boca, etc. Ahora bien, que nadie espere llegar a la felicidad por las pastillas... Al menos sólo por las pastillas (y al menos de momento).

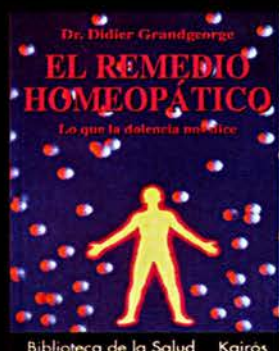
Mientras la revolución de los fármacos sigue su curso imparable, surge un segundo fenómeno: el *doping* natural y/o ecológico. Cada día son más las personas que acuden al herbolario o a la farmacia para apaciguar su mente con la ayuda de alguna hierba. Amapola y valeriana contra la ansiedad y —el último grito— hipérico contra la depresión. Dicen los que las han probado que funcionan en casos leves o circunstanciales. Tal vez deberíamos, en todo caso, preguntarnos si la ingesta descontrolada de hierbas es tan inofensiva como parece.



Obras maestras del yoga...



... de la tradición oriental...

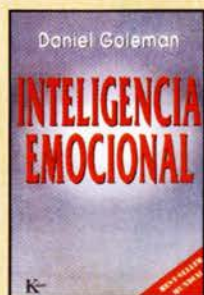


... y de la occidental.

**Biblioteca
de la Salud**

22 libros para vivir mejor

Tal vez el lector encuentre mucho ensayo suelto por esta sección. Si nos ponemos estrictos, muchos de los libros que aquí se comentan no corresponden a lo que normalmente se entiende por autoayuda. El criterio ha sido otro. Hemos optado por descartar manuales que tratan de explicar técnicas demasiado complicadas como para que uno las desarrolle por su cuenta (yoga, tai chi, masajes, etc.). Por el contrario, nos decidimos a incluir libros que tal vez sólo tocan el problema del estrés tangencialmente, pero que incluyen, a cambio, ideas capaces de hacernos reflexionar.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Daniel Goleman
Kailós.

Goleman no sólo ha escrito un *best-seller*, sino que ha acuñado un nuevo concepto. La medición de nuestras capacidades por el coeficiente intelectual deja paso a nuevos raseros, basados en nuestras habilidades para manejar los sentimientos.



¿POR QUÉ LAS CEBRAS NO TIENEN ÚLCERA?

La guía del estrés
Robert M. Sapolsky
Alianza.

Este libro, además de ser muy divertido, explica claramente cuáles son los orígenes y los resultados de ese monstruo llamado estrés. Uno de los manuales preferidos por los psicólogos.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN DIARIA

M. McKay, P. Fanning
Oniro.

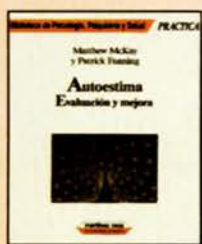
A este pequeño gran libro le damos un 10. Es sencillo (al alcance de pequeños y grandes), ameno, positivo y, por si fuera poco, está bien editado. Consigue, picoteando de aquí y de allá, ser un compendio de las mejores técnicas 'para practicar en casa'.



TÉCNICAS COGNITIVAS PARA EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS

McKay, Davis y Fanning
Martínez Roca.

Una guía rigurosa y accesible para comprender qué produce estrés y cómo podemos combatirlo. Propone ejercicios sencillos y nos remite al especialista cuando la cosa se sale de madre.



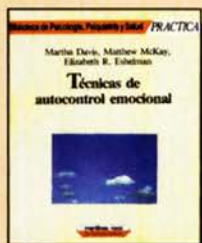
AUTOESTIMA
Evaluación y mejora
M. McKay, P. Fanning
Martínez Roca.

De los mismos autores que *Técnicas de relajación diaria*—toda una garantía, ya que Fanning es escritor y McKay psicólogo—, el libro trata de ayudar a la gente a quererse más y mejor, a 'perdonarse la vida' y, por tanto, a sufrir menos (que no es poco).



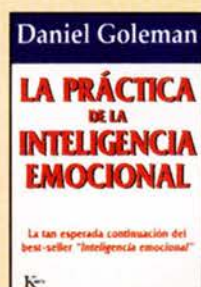
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
J.R. Cautela, J. Groden
Martínez Roca.

El principal mérito (que no el único) de *Técnicas de relajación*, es que reúne en un solo volumen ejercicios apropiados para adultos, niños (desde la más tierna infancia) y niños con retraso en su desarrollo.



TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL
Davis, McKay, Eshelman
Martínez Roca.

Como la reestructuración cognitiva, el control emocional es muy útil para plantar cara a la ansiedad, la depresión, las obsesiones, etc. Este volumen, de tono eminentemente práctico, nos sitúa en la pista de despegue correcta.



LA PRÁCTICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
Daniel Goleman
Kairós.

Goleman investiga la aplicación de la inteligencia emocional en el trabajo. Los profesionales más brillantes no destacan sólo por sus logros personales, sino que saben trabajar en equipo y se identifican con la empresa.



LUZ DE ESTRELLAS
Meditación para niños 1
Maureen Garth Oniro.

Maureen Garth practicaba la meditación y, un buen día, pensó que a su pequeña hija podría sentarle bien, ya que le costaba conciliar el sueño. Así, inventó lugares mágicos para ella, llenos de mensajes de paz, alegría y seguridad.



RAYO DE LUNA
Meditación para niños 2
Maureen Garth Oniro.

Rayo de luna es tan tierno e imaginativo como su predecesor. La autora ha comprobado sobradamente la eficacia de sus propuestas, no sólo para relajar a los niños, sino también para potenciar sus capacidades creativas.



MATERNIDAD
Cartas entre dos mujeres

Rauda Jamís e Isabel Núñez Urano.

Las mujeres se plantean muchos interrogantes antes, durante y después de decidir traer un hijo al mundo. Un mundo donde cada vez se valora más la salud integral de las personas y, por tanto, la responsabilidad de ser madre no es moco de pavo.



EL LIBRO DEL CURSO Y DE LA VIRTUD

Lao Zi Siruela.

Lao Zi (siglo VI a.c.) consigue, en este 'manual de sabiduría', plantear toda una lectura del cosmos. Huyendo de las trampas de la mente y sus construcciones, trata de explicar el devenir sirviéndose de esa idea que hemos dado en llamar 'lo natural'.



EL SILENCIO DE BUDDHA
Una introducción al ateísmo religioso

Raimon Panikkar Siruela.

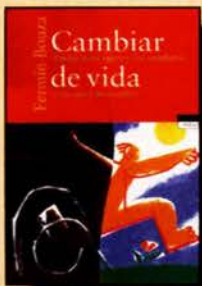
El libro de Panikkar difumina las fronteras entre oriente y occidente. A través de la figura de Buddha, el autor desmonta, además, la barrera simbólica que separa a creyentes de ateos.



CONFLICTOS DE PAREJA

Peter D. Kramer Gedisa.

El autor de *Escuchando al Prozac* traza un recorrido por las causas que empujan a las parejas a la ruptura. De paso, Kramer nos invita a reflexionar sobre la validez de valores como autonomía y autoafirmación en detrimento de intimidad y compromiso.



CAMBIAR DE VIDA
Fermín Bouza Temas de hoy.

A lo largo de la vida es imposible no enfrentarse a momentos especialmente difíciles, no llegar a encrucijadas. Lo importante es hacerles frente, ya que las crisis pueden ser el mejor momento para modificar nuestros esquemas mentales y crecer como personas.



LA MAGIA DE LA COMUNICACIÓN
Lair Ribeiro Urano.

¿De qué sirven los conocimientos si uno no es capaz de expresarlos eficazmente? Lair Ribeiro propone técnicas para mejorar nuestras habilidades comunicativas aplicadas, eso sí, al mundo profesional más que al afectivo.



LA CONQUISTA DE LA VOLUNTAD

Enrique Rojas

Temas de hoy.

La voluntad es la piedra angular del éxito en la vida y uno de los rasgos de personalidad más valiosos. Pero, como todo, la voluntad debe ser educada luchando por cosas pequeñas una y otra vez. Orden, constancia y disciplina son las reglas a cumplir.



TEN CORAJE

Francesco Alberoni
Gedisa.

Alberoni sostiene que es el coraje, y no otra cosa, lo que permite al ser humano hacerse con las riendas de su vida. Las personas innovadoras, constructivas y creadoras tienen coraje. Siempre hay obstáculos, el secreto está en afrontarlos y continuar.



COMO CONDUCIR LA CABEZA

Manual de P.N.L.

Ernesto Toro-Lira

Mandala.

La Programación Neurolingüística es el último grito en psicología. Parte de la base de que podemos reprogramar nuestra mente para que funcione mejor y nos permita evolucionar de acuerdo con nuestros intereses.



LA SELVA DEL LENGUAJE

José Antonio Marina
Anagrama.

Marina trata de recuperar el contenido humanista de la lingüística que, por obra y gracia del academicismo, se va convirtiendo en algo lejano a su verdadera utilidad: explicar al hombre y permitir que éste se explique a sí mismo.

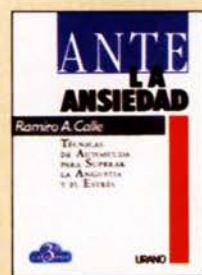


GUÍA PRÁCTICA DEL FENG SHUI

Richard Craze

Parramón.

Craze nos ofrece una guía concisa para aplicar en nuestros hogares y oficinas el arte chino del feng shui, que permite vivir en armonía con el entorno. Recetas sencillas para permitir que la energía (chi) te acompañe en todo momento.



ANTE LA ANSIEDAD

Ramiro A. Calle

Urano.

Todo un clásico sobre uno de los trastornos psicológicos más comunes: la ansiedad. Incluye una amplísima descripción de sus síntomas, ejercicios para valorar nuestro estado y técnicas de autoayuda para superar el problema o, al menos, aprender a convivir con él.



10 películas para escaparse

Vivir durante un par de horas inmerso en otras vidas y otros lugares es un sabio remedio. Escaparse a través de la vista y el oído de la rutina y las preocupaciones diarias. Volar. Eso es el cine en estado puro. Hemos seleccionado diez películas que, además, son distendidas y positivas. Estos largometrajes evocadores o, simplemente, divertidos, consiguen trasladarnos a mundos fantásticos donde merece la pena perderse.

■ Por **Oriol Rossell**



KOYAANISQATSI

Godfrey Regglo, 1983

Un hipnótico ejercicio de recreación visual conducido por el concepto del equilibrio entre el ser humano y su entorno y aderezado con las partituras del afamado compositor minimalista Philip Glass. Un experimento delicioso y a años luz de mediocres imitaciones como *Baraka*.

LA LUZ (YEELÉN)

Souleymane Cissé, 1987

Un relato contado con un pulso narrativo embriagador, diametralmente opuesto al occidental, hermético en ocasiones pero siempre fascinante en el registro estético. Una película para perderse dentro.



EN BUSCA DEL ARCA PERDIDA

Steven Spielberg, 1981

Cine de entretenimiento en estado puro. Una obra maestra indiscutible del arte escapista. Embarcarte junto al intrépido Indiana Jones en la búsqueda del arca de la alianza es el mejor remedio para olvidarte de todos tus problemas.

LA TIERRA

Alexander Dovzhenko, 1930

Alexander Dovzhenko plasmó el ciclo natural de la vida en el seno de una comunidad ucraniana en un filme maldito en su momento, tildado por las autoridades soviéticas de "contrarrevolucionario" y "fascista". Finalmente, el tiempo, juez implacable, ha puesto las cosas en su sitio: una de las películas más líricas y luminosas de la historia del séptimo arte.



EL CIELO SOBRE BERLÍN

Wim Wenders, 1987

En un blanco y negro de impecable factura y con las también impecables actuaciones de Bruno Ganz y Solveig Dommartin, Wim Wenders facturó una de sus obras capitales. Una preciosa metáfora sobre el amor, lo humano y lo divino. Una oda a la alegría de vivir.

LENINGRAD COWBOYS GO TO AMERICA

Aki Kaurismäki, 1989

Si no fuera por los hermanos Kaurismäki nuestra existencia sería infinitamente más gris y aburrida. Y es que, en esto del humor absurdo, jovial y optimista, los finlandeses son unos maestros. Combruébalo con la particular odisea de los rockeros de Leningrado que intentan triunfar en Estados Unidos. Divertidísima.



QUÉ BELLO ES VIVIR

Frank Capra, 1946

¿Tuviste un mal día? ¿Lo ves todo negro? ¿Te falta energía para afrontar otra jornada de duro trabajo? Nada, nada, siéntate en tu butaca preferida, pon *Qué bello es vivir* en el vídeo, pulsa 'play' y déjate llevar. Ríete tú del Prozak.



PESADILLA ANTES DE NAVIDAD

Tim Burton, 1993

Un hito del cine de animación moderno y una de las más acertadas realizaciones del sinpar Tim Burton. Y no hace falta que te guste la Navidad para disfrutar como un enano con esta delicia. Mención especial para la maravillosa banda sonora de Danny Elfman.



L'ARBRE DE LES CIRERES

Marc Recha, 1998

El lento, perezoso fluir del tiempo en el espacio rural reflejado desde la distancia por una cámara que es a su vez el ojo de un espectador externo, mudo. Una película personalísima, pausada... Para ver sin prisas.



DRACULA

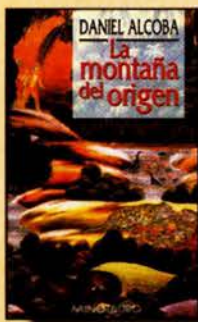
Francis Ford Coppola, 1992

El ayer, el hoy y el mañana del cine condensados en apenas dos horas. No queda género por tributar ni lugar para la imperfección. Y todo gracias a una historia de amor inmortal entre este mundo y el otro. Grandiosa. O, como dijo aquél, cine-cine.

10 novelas para la evasión

La narrativa es capaz de llevarnos muy lejos. Puede apartarnos de nuestra realidad, transportándonos hacia otros mundos, otras vidas y otros tiempos. Consigue que nos sintamos menos solos y, paralelamente, nos acerca a vivencias muy alejadas de nuestra realidad e, incluso, muy contrarias a nuestra visión del mundo. Algunos libros también tienen el extraño poder de relajar la mente e insuflar optimismo. Algunos permiten, en fin, que nos olvidemos de todos los problemas para deambular por sus paraísos imaginarios mientras se prolongue la lectura.

■ Por **Mario Campana y Paco Marín**



LA MONTAÑA DEL ORIGEN

Daniel Alcoba
Minotauro.

En la línea de las grandes novelas de Ballard, el argentino Daniel Alcoba ha escrito una novela futurista sobre el poder fundacional del hombre-madre. Es excesiva y te llevará lejos.



EL BARÓN RAMPANTE

Italo Calvino
Siruela.

La ya célebre historia de Cosimo Piovasco que vivió encaramado en un árbol desde los 12 años hasta el final de su vida. Grandes dosis de humor, fantasía y hasta de crítica histórica ideadas por Calvino.



EL HEREJE

Miguel Delibes
Destino.

Para su última novela Delibes eligió un tema histórico: la España renacentista. Recreación de un mundo con una dosis considerable de sosiego y fe. Magnífica prosa, como para disfrutarla.



EN TERCER HOMBRE

Graham Greene
Edhasa.

La frescura de Graham Greene en una intrigante historia de amistad, malicia y salvación. Fue llevada al cine por un espléndido Orson Welles.



MICROCOSMOS

Claudio Magris
Anagrama.

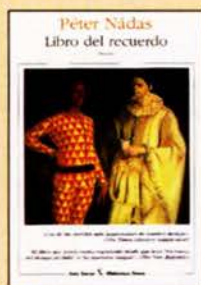
La idea de un viaje con libros cambió después de *El Danubio*, esa obra maestra de Magris. Ahora el italiano ataca con *Microcosmos*, una reflexión sobre Trieste y el entorno decimonónico que envuelve esta ciudad que cada vez se parece más a Lisboa.



LOS ÚLTIMOS BÁRBAROS

Michel Peissel
Península.

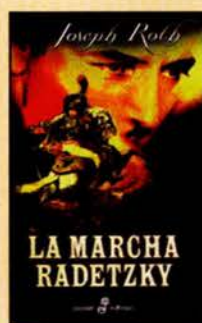
Estamos habituados a los ingleses excéntricos. Peissel es un francés excéntrico que ha hecho del Tíbet el centro de su vida. En su último libro explora el nacimiento del Mekong, el gran río que se resistía a los cartógrafos, y pone a los chinos y al Lama en su sitio.



EL LIBRO DEL RECUERDO

Péter Nádas
Seix Barral.

Tres narradores se encargan de ir tejiendo un relato autobiográfico de la gran revelación de la literatura húngara. La relación con el padre, un amor homosexual y una amistad de infancia son los principales ejes de *El libro del recuerdo*.



LA MARCHA RADEZKY

Joseph Roth
Edhasa.

La decadencia austrohúngara narrada a través de la vida de tres generaciones. Un clásico de la novela histórica, escrito por uno de los grandes maestros de la literatura centroeuropea.



EMPRESAS Y TRIBULACIONES DE MAQROLL EL GAVIERO

Álvaro Mutis
Siruela.

Mutis ha escrito siete novelas, contenidas en esta edición, con las aventuras del último héroe romántico de la narrativa latinoamericana. La primera, *La nieve del almirante*, no es un libro, es un pasaporte. El resto no le van a la zaga.



EL TÉMPANO DE HIELO

Francisco Coloane
Ollero & Ramos.

Coloane arrasa en Francia y debiera arrasar en España. En sus viajes al sur (Patagonia, Antártida, Tierra de Fuego), este chileno muestra una noción nueva (algo así como un cruce entre Conrad y Stevenson) de lo que significa la palabra aventura.

10 discos para relajarse

El lenguaje de la música es universal. Más allá de gustos personales, los sonidos evocan en nosotros sensaciones que apelan a la misma esencia del género humano. Tal vez por eso la música mueve montañas. En estas páginas proponemos una selección de discos recientes capaces de sumirnos en el más placentero de los descansos mentales. Un buen sillón y mejor compañía se encargarán de realizar el resto del trabajo.

■ Por Oriol Rossell



BERROQUETTO
Viaxe por urticaria
Do Fol-Boa.

El segundo trabajo de los vi-gueses Berroquetto está llamando a las puertas del éxito con insistencia. Méritos no le faltan: contiene melodías sugerentes y cálidas, composiciones exquisitas y voces evocadoras. Todo ello ejecutado con maestría. ¿Qué más se puede pedir?



XTC
Apple Venus Vol.1
Cooking Vinyl-Discmedi.
Andy Partridge y sus XTC vuelven a la carga tras siete años de silencio. Y lo hacen con una obra maestra irrefutable: pop de cámara aterciopelado, hipnótico, tintineante... Bellísimo.



HUELGAS ENSEMBLE
Lamentations de la Renaissance
Harmonia Mundi.

Paul Van Nevel fundó el Huelgas Ensemble en los 70 en la Schola Cantorum Basiliensis. El grupo se ha especializado en la ejecución de música de la Edad Media y el Renacimiento convirtiéndose en uno de los más importantes en su campo.



GORAN BREGOVIC
Ederlezi
Polygram.

Magnífica recopilación de algunas de las mejores composiciones del serbo-croata Goran Bregovic para las películas de Emir Kusturika. Música tradicional balcánica, pop y electrónica mezclados con mágica armonía y con las voces invitadas de, entre otros, Iggy Pop y Johnny Depp.



VARIOS ARTISTAS

Colección Putumayo
Putumayo-Karonte.

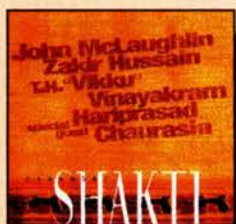
Putumayo apadrina una de las colecciones más originales del mercado de las músicas del mundo. Con el mestizaje y el viaje como corpus básico, estas recopilaciones trazan la senda invisible que une, por ejemplo, el blues del Mississippi con el corazón de África (*Mali to Memphis*).



VARIOS ARTISTAS

Jazz Relax
Verve-Polygram.

No te dejes engañar por ese título tan *new age*. En realidad, este recopilatorio reúne algunas de las piezas más bellas del jazz de toda la vida —Erroll Garner, Cannonball Adderley, Chet Baker, Oscar Peterson...— con tino, gracia y salero irrefutables. Erótico y contemplativo a un tiempo.



MCLAUGHLIN, HUSSAIN,

"VIKKU", CHAURASIA
Remember Shakti
Verve-Polygram.

La amistad de John McLaughlin y los asiáticos Shakti se remonta a 1971, cuando su primera colaboración abrió sendas inéditas para la fusión del jazz con los sonidos étnicos. 27 años después, y con Hariprasad Chaurasia como invitado, vuelven a reunirse.



PANDIT SHIV KUMAR SHARMA

Sampradaya
Realworld-Virgin.

Grabado en directo y en una sola sesión con el único respaldo de su hijo y discípulo, el nuevo disco de Pandit Shiv Kumar Sharma supone todo un hito para la música clásica hindú. No en vano es uno de los pocos maestros del *santoor* aún vivos. Arrebatador.



TOUMANI DIABATE & BALLAKE SISSOKO

New Ancient Strings
Rykodisc-Nuevos Medios.

Un tributo al legendario *Cordes anciennes* que grabaran sus padres, Sidiki Diabate y Djelimadi Sissoko, en esta maravillosa revisión que es, además, toda una lección de kora, un instrumento de gran arraigo en la cultura popular de Mali.



NATACHA ATLAS

Gedida
Mantra-Caroline.

Además de pertenecer al colectivo multiétnico Transglobal Underground, Natacha Atlas continúa su fascinante carrera en solitario. En *Gedida*, esta egipcia residente en Londres se reafirma como parte esencial de la jungla etno-tecnológica. Oriente y Occidente cogidos de la mano.



Pequeña guía de direcciones útiles

Comenzamos estas páginas con la típica disculpa: no están todos los que son. Sin embargo, a pesar de que la mayoría de las direcciones que ofrecemos se hallan en Madrid y Barcelona, sólo es cuestión de tirar del hilo, ya que una gran parte de los profesionales del ramo están en contacto con colegas de otras ciudades. Además, siempre es posible pasar un fin de semana antiestrés en alguna de las metrópolis hispánicas...

ALIMENTACIÓN NATURAL

•COMME BIO

Via Laletana 28,
BARCELONA
Tel. 93 319 24 55
Gran Vía 603, BARCELONA
Tel. 93 301 03 76

Tal vez el primer supermercado de productos biológicos de España. Tienen también restaurante vegetariano.

•ECOCENTRO

Esquillache 4, MADRID
Tel. 91 553 55 02
Tienda de alimentación ecológica. También librería, discos, herbolario, cosmética natural y restaurante. La Ecoposada.

•LA BOTIGA DEL SOL

Xiquets de Valls 9
BARCELONA
Tel. 93 415 55 30

Tienda de alimentos naturistas. Elaboran pan, queso y otros productos artesanales.

•LA TIERRA

Roselló 154, BARCELONA
Tel. 93 451 53 53

Tienda de alimentación integral, biológica y macrobiótica. También libros y revistas, discos, herbolario, etc.

•NATUR CENTER
L'Illa. Diagonal 557
BARCELONA
Tel. 93 441 01 06

Tienda de productos naturales y dietéticos con sección de delicatessen naturistas.

BALNEARIOS

•ASOCIACIÓN NACIONAL DE ESTACIONES TERMALES
Rodríguez San Pedro 56, 3º
Izquierda, MADRID
Tel. 902 11 76 22

Informan sobre todas las estaciones termales de España. Existen más de ochenta balnearios con curas antiestrés.

•BALNEARIO DE FORTUNA
Fortuna (MURCIA)
Tel. 968 68 50 11

•BAÑOS DE FITERO
Fitro (NAVARRA)
Tel. 948 77 61 00

•BAÑOS VELLÓS
C/Estrella 10
Carballo (A CORUÑA)
Tel. 981 70 33 54

•ESTACIÓN TERMAL CALDES DE BOI
Caldes de Boi (LLEIDA)
Tel. 93 201 91 02

•GRAN HOTEL LA TOJA
Isla da Toxa (PONTEVEDRA)
Tel. 986 73 00 25

•GRAN HOTEL PUENTE VIESGO
Manuel Pérez Mazo s/n,
Puente Viesgo (CANTABRIA)
Tel. 942 59 80 61

•HOTEL BALNEARIO DE CESTONA
Cestona (GIPUZKOA)
Tel. 943 14 71 40

•HOTEL BALNEARIO VICHY CATALÁN
Avda. Dr. Furest 32, Caldes de Malavella (GIRONA)
Tel. 972 47 00 00

•TERMAS PALLARÉS
Alhama de Aragón

(ZARAGOZA)
Tel. 976 84 00 11

CASAS DE REPOSO

•LA BERZOSA
c/Cavadonga 5
La Berzosa (MADRID)
Tel. 91 856 77 77

Tiene actividades diarias: tai chi, yoga, shiatsu, danza oriental, meditación, etc. Reservan salones para festejos. Cocina vegetariana.

•LOS MADROÑOS
Oropesa del Mar
(CASTELLÓN)
Tel. 964 76 01 51

Alimentación vegetariana. Curas de desintoxicación y ayunos. Actividades diarias: tai chi, charlas, talleres de masajes, danzas del mundo, etc. Tiene piscina y se pueden tomar baños de lodo.

CENTROS MÉDICOS

•CENTRE JING
Director: Sebastián González
Valencia 401-403, ent. 1ª
BARCELONA

Tel. 93 457 67 32

Medicina natural china. Acupuntura, homeopatía, naturopatía, chi kung y masaje.

•UNIDAD DE ESTRÉS

Instituto Dexeus
Director: Miquel Casas
Anglí 45 bis, BARCELONA
Tel. 93 280 06 24

DANZA Y MOVIMIENTO

•TERESA MONSEGUR

Centro Tariqa
Gran de Gràcia 115, 2º, 1ª,
BARCELONA
Tel. 93 217 42 26
Danza-terapia. También se realizan sesiones de trabajo corporal individual y en grupo para profesionales del espectáculo.

DANZA ORIENTAL

•CENTRO DE OCIO EL HORNO

Esgrima 11, MADRID
Tel. 91 527 57 01

•ECOCENTRO

c/Esquillache 4, MADRID
Tel. 91 553 55 02

•LESYA STARR

Sala Aditi
Avinyó 31, 3º, 2ª
BARCELONA
Tel. 93 310 16 76

DFA

•IRMA AIELLO

BARCELONA
Tel. 93 317 21 71

•ASSIAH BILBAO

Tel. 94 424 48 28
CARLES ÁVILA
BARCELONA
Tel. 93 322 67 15

**•LUISA ARÉVALO GARCÍA
SAN SEBASTIÁN**

Tel. 943 46 61 26

•INÉS BAJO MORANTE

SAN SEBASTIÁN
Tel. 943 37 02 58

**•Mª PILAR BEDOYA DE RÍOS
ZARAGOZA**

Te. 976 21 91 17

**•GLÒRIA BROCH LINO
CASTELLÓN**

Tel. 964 25 62 63

**•MONTSERRAT CALVO
BARCELONA**

Tel. 93 425 00 00

**•ITZIAR ERAUSKIN
SAN SEBASTIÁN**

Tel. 943 42 31 54

**•CLAUDIA FAIMBERG
Sala Aditi**

BARCELONA
Tel. 93 310 16 76

**•MONTSERRAT GARCÍA
REIG**

BARCELONA
Tel. 93 217 59 87

**•LUDI GONZÁLEZ IRAGO
BILBAO**

Tel. 94 423 07 03

**•ANAND GOPUR
BARCELONA**

Tel. 93 301 04 07

**•BRIGITTE HANSMANN
Centro Europeo de DFA**

c/Santa Rosa 14, ático
BARCELONA
Tel. 93 237 73 23

Cada cierto tiempo practican sesiones de DFA en este centro las 'inventoras' de la técnica, Annie B. Duggan y Janie French.

**•MACA LIZARAZU
SAN SEBASTIÁN**

Tel. 943 31 25 55

**•PILAR LLUC
BARCELONA**

Tel. 93 219 47 03

**•MERCÈ MAGRIÑA
BARCELONA**

Tel. 93 867 25 70

**•ANTONI MARTÍN
BARCELONA**

Tel. 93 412 31 26

**•ESTHER MARTÍNEZ
MURCIA**

SATINO
PAPEL DE CAÑAMO
PAPEL SIN CLORO
Cañamo

La vamos a liar... ¿y tu?

Apdo. Correos 29 - 18.420 Lanjarón ~ www.arrakis.es/canyamera ~ Telf. y fax 958 771 201

Tel. 968 23 64 84

• **ANA MARÍA MAUVIEL**
VALENCIA

Tel. 96 372 99 88

MASAJES

• **CARMEN NAVARRO**
Buen Suceso 8, MADRID

Tel. 91 541 81 13

Sagasta 21, MADRID

Tel. 91 594 42 83

Instituto de belleza que cuenta con dos cabinas dedicadas especialmente a terapias antiestrés.

• **FEELGOOD SHIATSU**
c/Santaló 6, BARCELONA

Tel. 93 201 10 00

Masajes shiatsu en silla (indicados para relajarse y distender los músculos agarrados por la tensión) o en camilla (terapéuticos).

• **INSTITUT INT. DE SHIATSU**
c/Verdú 108, BARCELONA

Tel. 93 218 93 91

• **LA PERLA**

Avenida de La Concha s/n,
SAN SEBASTIÁN

Tel. 943 45 88 56

• **LA TIERRA**

Roselló 154, BARCELONA

Tel. 93 451 53 53

Centro de salud integral que ofrece varios tipos de masaje.

• **MASAJES A 1.000**

Mallorca 233, BARCELONA

Tel. 93 215 85 85

Masajes en silla a mil pesetas, con la posibilidad de dormir la siesta después del masaje. Tienen varios establecimientos en Barcelona.

• **SALA ADITI**
Avinyó 31, 3º, 2º

BARCELONA

Tel. 93 310 16 76

• **TELEMASAJE**

José Abascal 44, MADRID

Tel. 91 441 77 99

Masajes a domicilio con camilla incluida.

MEDITACIÓN

• **ECONCENTRO**

Esquillache 4, MADRID

Tel. 91 553 55 02

ecocentro@nexo.es

• **JUAN MANZANERA**

Velázquez 115, 3º izquierda

MADRID

Tel. 91 355 02 30

Además de impartir clases de meditación en su sala de Madrid, Juan Manzanera ofrece la posibilidad de desplazarse a otras ciudades españolas durante los fines de semana. Basta con reunir un grupo (desde un centro o, simplemente, tú y unos cuantos amigos) y concretar fechas.

PÁGINAS WEB

• **PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)**

www.nlpnet.com

A través de esta web podrás acercarte a los principios básicos de esta escuela, contactar con profesionales y, si eres abonado, seguir casos concretos de su trabajo.

• **PSICOANÁLISIS**

www.pslconet.com

Página que contiene muchísima información acerca de la teoría psicoanalítica: con-

ceptos, artículos, direcciones, links, etc.

• **RED ALTERNATIVA**

www.redalternativa.com

Página virtual en la que puedes encontrar artículos, direcciones y links de empresas y organizaciones que desarrollan su trabajo en los siguientes campos: cuerpo (alimentación natural, salud, etc.); espíritu (sanación, ocultismo, yoga); mente (psicología, terapias); ecología; turismo verde y derechos humanos.

• **SERVICIO DE AYUDA A PERSONAS CON ANSIEDAD Y ESTRÉS (SEAS)**

www.ucm.es/Info/seas

Web en la que te explican en qué consisten el estrés y la ansiedad. Dirigida por profesores de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense (Madrid), SEAS te ofrece la posibilidad de contar tu caso por e-mail para recibir un diagnóstico y, si es necesario, los datos de algún psicólogo de tu población.

TAI CHI

• **ASOCIACIÓN CATALANA**
Valencia 401-403, ent. 1º

BARCELONA

Tel. 93 457 67 32

En la asociación catalana no se imparten cursos normales, sino cursos de perfeccionamiento para iniciados y encuentros con maestros orientales. Sin embargo, puedes dirigirte a ellos para informarte acerca de centros y escuelas de tai chi en otras

poblaciones de Cataluña.

• **CENTRO DE OCIO EL HORNO**

c/Esgrima 11, MADRID

Tel. 91 527 57 01

• **GIMNASIO COYREMA**

Paseo Sta. María de la

Cabeza 64, MADRID

Tel. 91 474 62 81

Imparten clases de tai chi durante todo el año.

• **LA TIERRA**

Roselló 154, BARCELONA

Tel. 93 451 53 53

Dos grupos de tai chi. Dos horas y media a la semana.

YOGA

• **CARLOS FIEL**

c/Alto de Ulía 376

SAN SEBASTIÁN

Tel. 943 27 00 99

• **CENTRO DE OCIO EL HORNO**

Esgrima 11, MADRID

Tel. 91 527 57 01

• **LA TIERRA**

Roselló 154, BARCELONA

Tel. 93 451 53 53

• **SADHANA**

Algínet 5, bajos, VALENCIA

Tel. 96 360 09 64

• **CLAUDIA FAIMBERG**

Sala Aditi

Avinyó 31, 3º, 2º

BARCELONA

Tel. 93 310 16 76

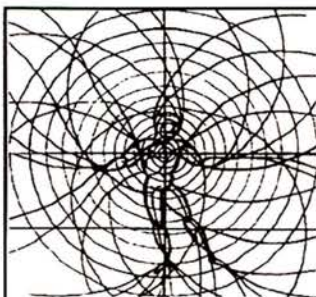
Claudia Faimberg dirige la Sala Aditi. Además, imparte clases de Hatha Yoga, es practicante de DFA y aplica masajes terapéuticos (desbloqueo respiratorio, etc.).



Valencia, 401, entlo.1
08013 Barcelona
Tel. 93 4576732
Fax 93 4591074

Médico Naturista
D. Sebastián González
Acupuntura, Homeopatía
Chikung, Masaje Oriental

Tratamientos especiales:
Antiestrés con chikung
Masaje antiestrés
Chikung personalizado



CENTRE TARIQA

Gran de Gràcia 115, 2º, 1ª
08012 Barcelona

Tels: 649 172 723
93 372 00 72
93 217 42 26

TERESA MONSEGUR DE LA TORRE

Coreógrafa
Pedagoga del movimiento
Fisioterapeuta col.1079

ARTE Y MOVIMIENTO

Técnicas de Relajación
Danza y Gimnasia Terapéutica
Tratamientos Anti-Estrés

Sesiones individuales y colectivas

**CURSOS
SUBVENCIONADOS**

**Profesionales,
desde 1.750 ptas.
al mes**

**¡INDEPENDÍZATE,
CREANDO TU
PROPIO PUESTO
DE TRABAJO!**

Naturopatía - Quiromasaje
Hipnosis - Parapsicología
Dietética - Orientalismo

**MÁS DE 30 CURSOS
SUBVENCIONADOS**

ESCIDVA
Rambla de Catalunya, 6, pral.
08007-BARCELONA
TEL. 93 301 02 12

SHIKI FUTON

**“Una manera de pensar que se refleja en la
manera de hacer el descanso”**

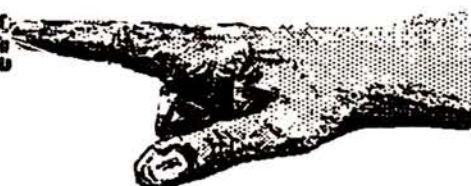
Hace casi 7 años que nos dedicamos a la fabricación del Futon y complementos para el descanso. Durante este tiempo nos mantuvimos fieles a nuestros principios de utilizar no sólo materiales naturales sino que insistimos en que éstos fuesen de gran calidad.

- | | | |
|--------|----------|--------------|
| •Futon | •Sofás | •Edredones |
| •Camas | •Somiers | •Almohadones |

Estaremos en Exposalud 99 del 30 de abril al 2 de mayo
(Stand 367), y en BioCultura'99 del 7 al 10 de mayo (Stand 79)

08390 Montgat BCN 93 4692190
e-mail: shiki@mx3.redestb.es

FUNDACIÓ JAUME GUASCH PROSPERITY PLUS!



- Seminario plenamente abierto al éxito
- La prosperidad nos pertenece de forma natural
- Emociones y sabotajes que impiden ser próspero
- Sin miedo al éxito, el dinero fluye de verdad
- Un fin de semana de lujo para aprender el arte de vivir bien

— CON LA GARANTÍA DE 38 AÑOS DE PROFESIONALIDAD —
DÍAS 29 Y 30 DE MAYO
HOTEL REY JUAN CARLOS I DE BARCELONA

Información y reservas: 93 217 70 33
E-mail: fguasch@mx4.redestb.es



CASA DE REPOSO
ESCUELA DE SALUD

LOS MADROÑOS



*Un lugar para descansar y renovar la Energía Vital
Una vuelta a la Naturaleza y el reencuentro con uno mismo.
Trabajos con el cuerpo y la respiración, técnicas de relajación y crecimiento personal.
Co-escucha, Qi gong y danzas para armonizar cuerpo, mente y emociones.
Alimentación Vegetariana. Dietas depurativas. Ayunos. Asesoramiento médico. Charlas.
Talleres de masaje y Cocina. Excursiones (monte y playa). Piscina...*

12594 Oropesa del Mar (Castellón)
Tel. y Fax: 964 76 01 51
<http://www.ctv.es/USERS/casa.de.reposo>
E-mail: casa.de.reposo@ctv.es

AJOBLANCO

PUBLICIDAD
PARA
TUS
POSIBILIDADES



MODULO B&N:
10.500 PTAS

MODULO COLOR:
14.000 PTAS

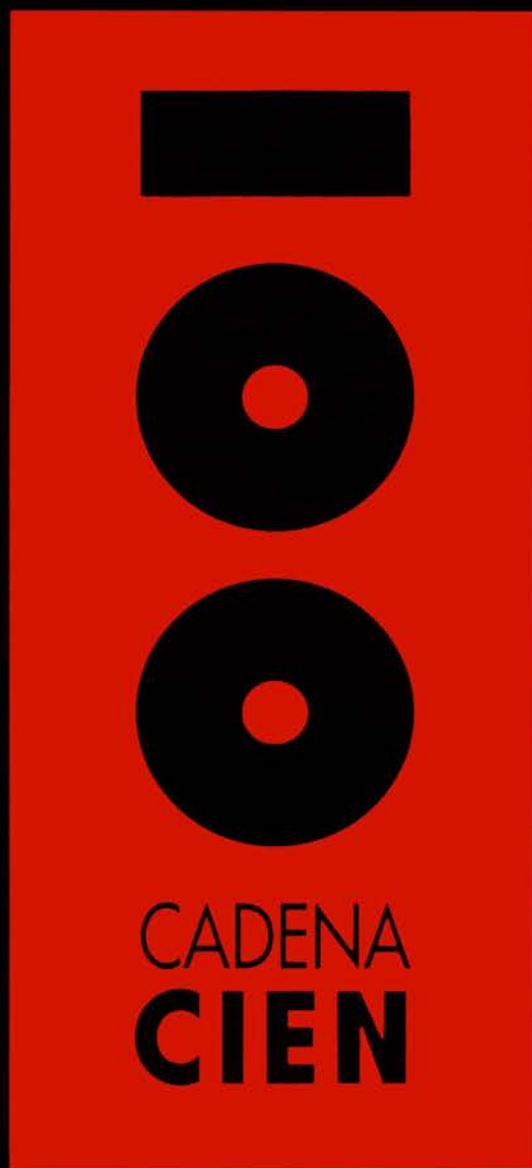


no lo pienses
más y
anúnciate



clotetcomunicacion@ajjec.es

TEL: 93 4146710
FAX: 93 4140142



Alma de música.



PATA NEGRA.