

DÍA 3

APRENDER A DESCANSAR

Como ya explicamos, la ansiedad se genera cuando se desarrolla un estado de alerta continuo que intenta prevenir aquellas situaciones que pueden provocar miedo por la sensación de inseguridad.

Recuerdo el caso de un paciente que se ponía ansioso ante cada viaje en avión que debía realizar por cuestiones laborales. Él tenía miedo a volar, por lo cual, cada vez que sabía que tenía que hacerlo, desataba mucho antes del viaje un estado de ansiedad anticipatoria que lo agotaba y estresaba más de lo normal.

Esta situación de ansiedad produce un continuo agotamiento psíquico y físico que, con el tiempo, afecta la capacidad de pensar y de razonar; además de lo que puede producir a nivel físico.

La disminución en la capacidad de resolver problemas aumenta la angustia, porque no se logran los objetivos deseados, lo que incrementa la ansiedad. Esto crea un círculo vicioso que solo puede resolverse con descanso, con un cambio en la forma de sentir y de pensar.

Cuando hablamos de descansar, no estamos hablando de dormir. Esa tarea es muy importante y dedicaremos el día de mañana a esa enseñanza. En este caso, nos referimos a la capacidad de suspender las actividades que están produciendo agotamiento psíquico para así iniciar un proceso de descontaminación mental.

En lo personal, defino el descanso como la capacidad de dejar el control a otro. Es por esto que las personas con sistemas de fe, tienen más capacidad de descansar que las que no lo tienen, ya que las que creen y confían en Dios dejan los asuntos con mayor tranquilidad pues creen que Él cuidará de ellos. Otros depositan ese tiempo de control en los padres, las parejas, la familia....

Es importante repetir que se trata de una suspensión de aquellas actividades mentales que conllevan presión por los resultados. No se trata de un descanso físico, el cuerpo responde por sí solo: cuando no puede más, no habrá forma de movilizarlo.

Lo que genera agotamiento y ansiedad es la mente. El estado de alerta hace que nuestro sistema biológico interprete un estado de peligro continuo y que actúe sin descanso con el riesgo de producir enfermedades y bloqueos mentales.

En mis años de profesión, entendí que no hay nada más difícil de transmitir que enseñar a descansar. Quizá, sea por lo mal aprendido que está este tema tan importante, pero aquí menciono algunas de las situaciones con las que la gente se equivoca al descansar:

- 1) Interpretan que deben dejar una tarea, pero la cambian por otra. Dejan la oficina, pero se ponen a resolver problemas financieros de la casa.
- 2) Se concentran en cambiar de ambiente, hacen algún viaje para tomarse vacaciones, pero ese movimiento desencadena un mayor estado de ansiedad, ya que deben ocuparse de los pasajes, los hoteles, la familia, si la tuviera, el dinero, etcétera. Por lo general, atiendo más pacientes agotados al terminar las vacaciones que antes de iniciarlas.
- 3) Dejan las actividades laborales, pero no se organizan en los hogares para también tomar un descanso.

Ejemplo: En una oportunidad, vino una pareja al consultorio. Ella era docente y la vi tan agotada que le di sesenta días de reposo laboral. Al terminar el período, aún no había podido organizarse con su esposo en el hogar. Él pensaba que, ya que estaba más en la casa, ella podía hacerse cargo de más tareas; y ella accedía.

- No están entendiendo.- les dije.- Es fundamental que usted, Mirta, haga un reposo mas intenso, las cosas que antes eran importantes, ahora no lo son tanto.-

- Usted no entiende dr.- dijo un poco ansioso.- No tenemos forma de resolver este tema si ella no se hace cargo de estas responsabilidades.-
- El que no comprende es usted, Antonio, Mirta no esta en condiciones de resistir este ritmo mucho tiempo, no falta mucho para que entre en una depresión.

Ellos no habían entendido que el descanso implicaba dejar el control al otro. Su marido tenía que tomar el lugar del control de “todas las actividades”, pero él no le había dado importancia a mis palabras, y el resultado fue que ella entró en una depresión. El cuadro siguió igual y lamentablemente ella entro en una depresión como se lo había pronosticado si seguía con ese ritmo. Cuando la tuvo que internar, se dio cuenta de que ahora sí o sí le tocaba “todo”.

- 4) No programan el descanso, esperan sentirse cansados para recién entonces tomarse el tiempo. Sin embargo, esto es riesgoso, porque la ansiedad produce un estado de energía psíquica y física que hace pasar desapercibido el cansancio. Por lo tanto, estos individuos avanzan hasta que, en definitiva, no aguantan más; para ese momento, ya están en proceso de deterioro mental y van a necesitar mucho más tiempo del que hubiera hecho falta en un inicio para estabilizarse emocional y mentalmente.
- 5) Minimizan la importancia del descanso en la creencia de que al no ser productivos en ese momento, están perdiendo el tiempo. El error es que no evalúan la productividad de una mente fresca y libre de la contaminación del estrés. Al no hacer este análisis, mientras no se sientan cansados, ven el descanso como una pérdida de tiempo.

Dos pautas importantes para descansar

a) El descanso debe programarse

No se trata de una actividad anual ni semestral, es cotidiana. Uno de los mandamientos que Dios le dio a Moisés fue el de tomarse un día en la semana para descansar. El objetivo de Dios era que el hombre dejara en sus manos su

vida, y para eso, lo entrenaría. Sin embargo, más allá de la implicancia religiosa, los profesionales de la salud consideran que este mandamiento era tan importante que, en España, en 1904, se aprobó la ley de descanso dominical con el objetivo de mejorar el nivel de rendimiento laboral y de dar una mejoría a la calidad de vida de los trabajadores.

Si bien no se trata del nombre del día, se trata de definir un día para descansar. “Sábado” significa literalmente ‘día de reposo’. Era un día destinado por los creyentes para dedicarse a la meditación sobre su vida y sobre Dios.

Todos deben tener un sábado, es decir, un día de reposo para descontaminar nuestros pensamientos de ideas erradas y de valoraciones exageradas.

¿Qué hacer durante ese día? Aquí hay algunas ideas:

- 1) *Escuchar música.* La música es una herramienta muy poderosa en el momento de descansar. Muchos acuerdan tanto en este tema que hoy, en muchos lugares, se usa la música como terapia. Se debe tener en cuenta que la música cuenta con tres grandes componentes: el ritmo, la melodía y la armonía. El ritmo es lo que hace que el cuerpo responda. Un ejemplo es el rock, que tiene mucho ritmo y casi hace mover inconscientemente los pies o la cabeza. La melodía es la que impacta a nivel emocional y genera sentimientos lindos o feos. Un ejemplo de esto es el género musical llamado melódico. Y por último una canción con mayor peso en la armonía puede producir un estado de quietud interna que ayude a los procesos de desintoxicación psíquica. En mi caso, por mi sistema de creencias, utilizo una forma de expresión musical que se denomina “adoración profética” y me ha resultado muy útil para meditar en los asuntos que Dios tiene conmigo y descansar en Él.
- 2) *Caminar en zonas verdes.* No solo el oxígeno liberado por los árboles o las plantas produce una mayor desintoxicación mental, sino que responder al cuerpo de forma respetuosa hace que nos sintamos mejor con nosotros mismos. En este punto, también, es válido hacer deportes

o cualquier actividad que requiera estar más en contacto con la naturaleza y con nuestro cuerpo físico.

- 3) *Meditar en nuestra vida.* Muy pocas veces, nos tomamos tiempo para evaluar el destino de nuestras vidas. Estamos tan apurados haciendo todo el tiempo actividades que no queremos, solo para agradar a gente que no nos interesa, que terminamos olvidando cuál es el propósito de nuestra existencia y cuál es el destino final de acuerdo con el camino que estamos llevando. La meditación hace que las personas sean conscientes de sí mismas y de su entorno.
- 4) *Hablar con Dios.* Más allá de toda concepción religiosa, la mayoría de las personas cree que Dios está detrás de todo. Si este es su caso, puede tomarse tiempo para hablar con Él, esto es ser coherente con su propio sistema de creencias.
- 5) *Pasar tiempo con la familia.* Pasear con los niños, reírse con ellos, salir a comer con la esposa o esposo, mirar una película cómica, un dibujo animado, una película romántica. Que el objetivo sea disfrutar ese tiempo con las personas amadas.
- 6) La lista continúa con todo lo que usted agregue, solo con la condición de que no proponga actividades que le incorporen presión de resultados. Un error común es que, muchas veces, las personas son tan exigentes consigo mismas que cuando quieren tomarse un día en la semana para descansar y no logran cumplir con todo lo que querían hacer, se estresan más que si no se lo hubieran tomado.

Ejemplo: Recuerdo que en cierta oportunidad, tuve la siguiente charla con una paciente:

- ¿Por qué estas tan enojada? Es lunes! Y vos te comprometiste a descansar los domingos.-
- Es que no pude hacer nada de lo que quería.- me dijo.- quise salir a caminar y se largo a llover, luego quise poenrme a escuchar música y no logre hacer andar el equipo, al final, todo mal.

Ella no había entendido, **que** el objetivo del día no era lograr cumplir con una serie de actividades, sino planificarlas y, si no se daban, pasarla bien con lo que se pudiera, ya que era un día sin peso de responsabilidad ante otros.

b) Diferenciar distracción de descanso

Tomarse vacaciones no garantiza el descanso, tomarse vacaciones garantiza la distracción. Distraerse no quita el descanso, es solo dejar de estar concentrados en un asunto.

Muchas personas se toman vacaciones de su trabajo sin aprender a descansar y regresan más agotadas que cuando se fueron. ¿Cuál es el motivo? Al volver, se encuentran con todo aquello que habían dejado, solo que ahora están mentalmente más cansadas por haber tenido que resolver situaciones poco habituales, como cuestiones con el auto, el dinero para pagar el departamento que alquilaron para las vacaciones, y todos esos factores que no se toman en cuenta y que solo se presentan minutos antes de salir con la familia o los amigos a pasar unas vacaciones.

Tomarse vacaciones no está mal, lo malo es creer que ese va a ser el descanso.

El descanso debe estar incorporado en nuestra lista de actividades. De la misma forma en la que detenemos el motor de un auto para hacerle cambio de aceite para que no recaliente y siga funcionando bien, así, las personas debemos tener incorporado en nuestro estilo de vida un día en la semana para descansar de acuerdo con el concepto planteado anteriormente.

Resumen

- El descanso se logra cuando se deja el control para que otro lo tome de forma temporaria.
- A mayor descanso, menor nivel de ansiedad.
- El descanso permite una frescura mental que mejora nuestro rendimiento psíquico.

- Lo ideal es programar un día en la semana para descansar. Es un modelo de salud psíquica.
- Debemos diferenciar entre descanso y distracción. Las vacaciones no son sinónimo de descanso, son sinónimo de distracción.
- El descanso debe formar parte de nuestra rutina de vida.

Plan de acción

- 1) En el día de hoy, repetirás la tarea del día 1.
- 2) Toma el calendario de trabajo y marca los días de descanso que te tomarás en el próximo mes. Separa ese día. No lo ocupes con nada. Asume la responsabilidad de cumplir con ese descanso de acuerdo con lo visto hoy.