

Aprovechando el estrés para triunfar!



Dr. Luis Gaviria
www.luisgaviria.org

APROVECHANDO EL ESTRÉS PARA TRIUNFAR

Luis Gaviria

Aprovechando el estrés para triunfar

Copyright © 2008 Luis Gaviria

Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro podrá ser reproducida, guardada en sistemas de recuperación de información o transmitida en ninguna forma o por ningún medio – electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, u otro – excepto para citas o acotaciones breves en revisiones impresas, sin el permiso del editor.

ISBN 1438213859

EAN-13 9781438213859

Publicado por Amazon.com, Inc, para Luis Gaviria y Gaventerprise Group.

Impreso en los Estados Unidos de América

**Este libro lo dedico al Gran Médico, con profunda
humildad, reverencia y agradecimiento.**

Aprovechando el estrés para triunfar

...Al fin y al cabo el estrés es normal, en pocas cantidades nos ayuda a salir adelante. La clave es convertir el estrés excesivo y dañino en algo positivo y productivo. Como la fuerza que es, vamos a canalizarla adecuadamente y usarla como combustible para alcanzar nuestros objetivos y propósitos.

Como dice Og Mandino en “El vendedor más grande del mundo”, ¿Qué podrá suceder antes que termine el día, que no sea tan solo un recuerdo con el pasar de los años?

Cuando los fracasos, la frustración y los conflictos se suman, generan un cuadro de estrés constante el cual presenta un altísimo riesgo para la salud. El solo exceso de trabajo es un factor importante.

En un estudio realizado por Breslow y Buell, había muestras representativas de la influencia de la intensidad de trabajo en el riesgo de muerte: las personas que trabajaban

más de 48 horas semanales, tenían el doble de riesgo de desarrollar enfermedad de las arterias coronarias que el resto de personas que trabajaban menos horas.

Muchas personas no comprenden aquello de que su enfermedad es de origen “nervioso” o sicosomático; piensan que se está tildando de “imaginaria” su condición; una úlcera perforada y el consiguiente sangrado no tienen nada de imaginario. Pero los orígenes del desorden que dio nacimiento a la erosión de la pared estomacal, sí pueden tener un componente de origen psíquico y emocional.

Todo pudo iniciarse con una gastritis, que “coincidentalmente” se hacía peor cuando había problemas (que generaron tensión emocional); en esta etapa se habla de un desorden FUNCIONAL. Cuando se formó la úlcera por la presencia anormal de ácidos en el tracto digestivo, se habla ya de un desorden de tipo ORGÁNICO, es decir, que ha comprometido la salud del órgano, de sus tejidos.

Aprovechando el estrés para triunfar

ALGUNAS HISTORIAS DE TRIUNFO

Conozco a una mujer muy hermosa de unos treinta años. Es profesional y es representante de una multinacional. Beatriz es el tipo de persona con quien da gusto conversar. Tiene una actitud positiva y de esperanza ante la vida. Quién creería que fue una niña de la calle, una indigente. Cuando pequeña dormía en las alcantarillas de Bogotá. A veces miraba como otras niñas de su edad iban de la mano de sus padres o sus madres, llevando vestidos hermosos y hasta alguna muñeca en sus manos. Ella pensaba para sí, “Algún día yo voy a vivir así. Voy a estar limpia, bonita y bien vestida.” Y luego de miles de peripecias lo logró. Como ves, esto nos muestra que ni la cuna, ni la pobreza, ni el abandono tienen porqué determinar la vida de un ser humano. Ella es un caso claro de quien aprovecha el estrés del hambre, del frío, de la soledad, para soñar, luchar y construir una vida digna.

Imagina tu o yo estar preparándonos para un feliz matrimonio con la persona que amamos, contando con

juventud, esperanza. Imagina ahora que en medio de terribles circunstancias recibimos un balazo en la columna vertebral, en el área lumbar. Imagina que los médicos nos digan que no vamos a poder caminar jamás, ni controlar los esfínteres nunca, ni tener sexo normalmente. Imagina soñar la vida en una silla de ruedas o en una cama. Esto le sucedió a Jorge, uno de mis pacientes. El sintió que su vida se desmoronaba como un castillo de naipes. Pero unas semanas después de la última operación, le dijo a su novia que el no iba a vivir así. Que el confiaba en el Señor y que algún día volvería a caminar. Se dedicó a visualizar, a imaginarse a sí mismo completamente sanado. Oraba constantemente. Pidió ayuda a una fisioterapeuta quien le enseñó los ejercicios. Nada pasó. Seguía en su silla de ruedas y con pañales.

Un par de meses después su novia le recordó que tenían una fecha de matrimonio. El le dijo que no la iba a someter a vivir con un tullido. Ella se enojó y ***le recordó que la lástima de sí mismo es una terrible forma de traicionarse y sabotarse.*** El reflexionó y días después anunciaron la boda.

Aprovechando el estrés para triunfar

Se casaron. El primer año y medio fue muy duro. Una madrugada Jorge despertó a su esposa y le pidió que le consiguiera un recipiente para orinar. Ella le recordó que podía orinar en su pañal. El le dijo exaltadísimo que por favor le ayudara, que por fin había logrado retener un poco la orina. Ella le ayudó y efectivamente, casi dos años después del accidente, pudo controlar parcialmente su esfínter. Meses después pudo controlar su defecación. Durante este proceso, él me decía que poder hacer sus necesidades cuando quería, había sido como recuperar en gran parte su dignidad.

Un año más tarde empezó a dar pasos en las barras paralelas de la unidad de fisioterapia de nuestro hospital. Hoy día Jorge camina con dificultad, pero no usa bastón siquiera. Llegué a las lágrimas cuando por primera vez lo vi caminar hacia mí, sin ayuda, con una enorme sonrisa de triunfo.

Dios nos ha hecho a imagen y semejanza suya. ¡Esto es un llamado a la grandeza! A veces alguna persona me dice que “si Dios quisiera” él o ella saldrían adelante en la vida. Mientras tú y yo no nos movamos y demostremos con nuestros intentos diarios, qué es lo que aspiramos a lograr,

Dios no va a hacer nada. La verdad es que un papá hábil no empuja a su hijo pequeño a caminar cuando todavía no ha hecho intentos de pararse siquiera. Una vez el niño intenta pararse, el papá le ayuda y le anima una y otra vez, hasta que por sus propios medios, el chico aprende a caminar.

Hay un principio fundamental para aprovechar el estrés para triunfar: No logramos nada, únicamente por nuestros propios medios. Necesitamos a los demás. Miremos dos aspectos de esta realidad. **Hay que trabajar la gratitud y el servicio.**

Todos los días hay que dar gracias a Dios (si crees en El), o a la vida (si lo ves mejor a si), por todo lo que tenemos a nuestro favor. No hay que estar perfectos de salud, ni con el bolsillo lleno para mirar la vida con gratitud. Un inventario de lo que tenemos o de lo que disponemos, nos permite darnos cuenta de lo mucho que recibimos. Tengo una paciente que ha sido hospitalizada varias veces, debido a un linfoma que crece en la parte posterior de su abdomen. Ha recibido toda clase de tratamientos. Cuando yo llego a

Aprovechando el estrés para triunfar

su habitación, sé que ella me va a iluminar el día. Me recibe con una hermosa sonrisa y me recuerda que Dios le ha regalado otra oportunidad para ver a su hija de doce años, que es el amor de su vida. Una vez le pregunté por su esposo y me dijo que el pobre no había aguantado verla sufrir tanto y había decidido marcharse. — El es tan frágil... Creo que ya se consiguió una muchacha para poderse consolar — Me dijo con un guiño. Habla sin rencor, celebrando cada momento que tiene de vida. Unas horas sin dolor son motivo de fiesta.

Una tarde fui llamado de urgencia a su habitación. Se hallaba muy desesperada por el dolor. Mientras le administrábamos el medicamento me miró y me dijo — No hay mal que dure cien años. No hay mal que por bien no venga. Algún día me voy a curar del todo doctor. — Con su mano delgada me hizo un gesto de volar. Y sonrió.

Esto me lleva a pensar que la comodidad es a veces nuestra peor enemiga. Cuando todo está bien, tenemos la tendencia a dar todo por sentado. Como si todo lo mereciéramos y nada fuera a cambiar. En épocas así miramos con lástima a quienes sufren, convencidos que el dolor es ajeno a nuestras vidas. Vale la pena aclarar que la lástima no sirve

sino un propósito: Sentirse culpable por estar bien. En otro sentido, la lástima es pasiva. Cambias de tema y olvidas lo que la causaba, hasta que algo te lo recuerde.

Es mejor sentir compasión, es decir, compartir el dolor del otro con actitud activa, de ayuda. Compasión es consideración responsable. Es caridad o amor llevado a la acción, para ayudar a quien lo necesita. Cuando sentimos compasión, estamos motivados a romper la quietud o la pereza y nos movilizamos a hacer algo por el otro.

Lo más usual es limitamos a “tocar madera” diciendo que Dios nos libre de algo así. Y no hacemos nada por cuidar verdaderamente de quienes nos rodean, de amarlos, de recordarles lo importantes que son para nosotros.

De vez en cuando vienen eventos despertadores, campanazos que la vida nos da. Tal vez quien amas te recibe con mirada perdida y te dice que necesita darse un tiempo lejos de ti. Ojala que no nos suceda que algún día leamos en los diarios que la financiera que administraba nuestro capital se fue a la bancarrota. O que en tu empresa ya no te necesitan. Quizá recibas una llamada telefónica anunciándote que tu madre, o tu hermano o tu hijo están en

Aprovechando el estrés para triunfar

el cuarto de emergencias de un hospital, por que tuvieron un accidente o enfermaron de repente.

La idea es poder triunfar en medio del caos, del desorden y la desesperación. Los grandes marinos no se forman navegando mares tranquilos. Para convertirse en un verdadero lobo de mar hay que haber vivido y sobrevivido fuertes tormentas.

Si tú y yo aspiramos a triunfar, necesitamos movilizar todos los elementos de éxito que podamos alcanzar. El primer paso es servir. Ayudar a los demás a que triunfen es el elemento fundamental para que tú y yo lo logremos. El egoísmo, el egocentrismo no caben aquí. La envidia, ese temor que otro reciba mejores beneficios que yo, hay que erradicarlo. La envidia se puede empezar a cambiar en admiración, cuando decidimos reconocer en otros, y aceptar que alcanzaron algo especial. *¡Si alguien más puede salir adelante, entonces tú y yo también podemos hacerlo!* Permitir que la mente nos invite a la envidia es dejar que la conciencia de escasez y el miedo sean los que gobiernen nuestras vidas.

Hace tiempo se observó algo muy especial. Cuando una persona se siente muy bien, su organismo está produciendo endorfinas. A estas sustancias se les llama también hormonas de placer. Pues bien, cuando alguien está prestando un servicio a alguien, sin recibir nada a cambio (como acompañar a un invidente a cruzar la calle, ayudar a alguien que está perdido a encontrar su camino, a ofrecer algo de comer a un indigente), se aumenta la producción de endorfinas en su organismo. Algo más, el nivel de endorfinas en el cuerpo de quien recibe el servicio también se incrementa. ¡Lo mejor de todo es que, quienes observan desde afuera los hechos, también tienen un incremento en la producción de endorfinas!

Aprovechando el estrés para triunfar



Acerca de Luis Gaviria

Es Psicofisiólogo Clínico, especializado en Medicina del Estrés.

Es conferencista y consultor para organizaciones en varios países.

Es uno de los fundadores del NeuroCoaching™.

Es autor de varios títulos en audio CD, es autor del libro “Alfacibernética y Manejo del Estrés” y es coautor del libro “Factores de Riesgo Cardiovascular: Mitos y Realidades”.

Es presidente de Gaventerprise Group.

Más información y recursos en www.luisgaviria.org

Acabas de leer algunas partes del libro. Para comprarlo, de manera segura, visita:

www.luisgaviria.org/publicat.htm