

## SERENIDAD SALUDABLE

Mi amigo Jaime acaba de comunicarme que va hacia urgencias con fundada sospecha de afectación virásica por coronavirus. Estos tiempos de pandemia, nos han ido concienciando paulatinamente de la notable vulnerabilidad de nuestra salud.

Aunque afectando moderadamente a la población general, en ciertos colectivos la frecuencia resulta muy alarmante y va creando un fondo de escenario lleno de incertidumbre respecto a enfermar con el consiguiente y grave riesgo que esto conlleva. Toda situación de crisis genera miedos y temores que incrementan *el estrés personal* y generan, con su *cascada metabólica alertizante*, a base de cortisol, adrenalina, BDNF, etcétera, la reducción de la defensa inmunitaria personal, así como el aumento de la vulnerabilidad para las infecciones, un mayor riesgo cardiorespiratorio y desequilibrio funcional del organismo humano. Por esas y otras razones *la serenidad es valiosa fuente de salud y camino hacia la sensatez*.

Afirmaron los clásicos griegos que *el obrar sigue al ser*. Y la conducta sensata sigue al pensamiento sereno. Recordemos ahora, a Lucio Anneo Séneca (Córdova, 4 a. C.- Roma, 65 d. C.), con sus reflexiones sobre la felicidad o la sabiduría y más en concreto "*De la tranquillitate animi*" (53 d.C.), séptimo de sus diálogos.

Casi 20 siglos después, Yerkes y Dodson (1908) formularon la ley que lleva su nombre, y también llamada *modelo de la U invertida o de la curva de la serenidad*, en la que analizan la relación existente entre la ansiedad y el rendimiento y entre la serenidad frente a la sensatez o la libertad, cuando decidimos y actuamos. Todo un amplio horizonte clarificador de nuestras conductas. Multitud de veces he podido explicar y clarificar, con acierto, a los pacientes ansiosos o en crisis de pánico, la necesidad de intervenir, con las oportunas medidas, en busca de la paz personal y de la sensatez o el equilibrio personal.

Preguntémonos ¿qué hacer cuando un agente estresor, interno o externo, nos sorprenda y desequilibre? ¿Cómo reaccionar cuando un pensamiento rompa nuestra defensa racional y nos induzca hacia una situación de pánico? Ciertamente resulta muy vulnerable nuestro equilibrio mental y personal en el transcurso de nuestro acontecer biográfico. Por consiguiente, es preciso disponer de reacciones, recursos y hábitos mantenedores de esa valiosa armonía, a la vez que de correctores para los desfases que lo amenacen.

Volvamos a la pandemia del coronavirus, que nos envuelve plenamente, en el entorno de este mes de marzo del 2020, y que, sin duda, está generando una notable *capacidad adaptativa* para el hombre actual, a la vez que despertando una alta cuota de solidaridad para con nuestros semejantes. Estamos poniendo a prueba y con buen resultado la propia *Resiliencia*, esa capacidad de descubrir, acrecentar y disponer de capacidades que desconocíamos en *nuestro haber* y que, a partir de ahora, podremos capitalizar e invertir en beneficio propio o ajeno. Que bien refleja todo esto, la leyenda que acompaña al artístico reloj de sol de una conocida calle romana: "horas nonnumero nisi serenas" ("Sólo cuentan las horas vividas con serenidad").

Muchos son los textos, audios y vídeos que estamos recibiendo sugiriendo *recursos antiestrés*, para esta tormenta social que atravesamos. Repasemos algunos:

-Estar ocupados mejor que preocupados y dirigir nuestra atención, imaginación hacia algo externo (pensamiento, sonido, imagen, etc.) evitando así que nos arrastre esa idea obsesiva capaz de anclarse en nuestra mente. Dicho de otro modo: buscar la atención dirigida y sostenida.

-Procurar que el estado de alerta propio del momento, no acreciente nuestras sensibilidades, que suelen generar conductas compulsivas o agresivas, propias de la hipersensibilidad y el descontrol personal involuntario.

-Aprender a no dejarse llevar por el pretendido diálogo con nuestra propia mente, dando vueltas una y otra vez a lo mismo, sino tratando de tomar la iniciativa y el gobierno de nuestro pensamiento. Razonar y reflexionar hacen crecer la serenidad.

-Son ya clásicos los ejercicios de relajación, con atención centrada en la respiración, siguiendo el método de Schultz o el de Jacobson, en la meditación trascendental, el entrenamiento autógeno de Luis de Rivera, etc.

-Practicar el emergente Mindfulness, atención o mente plenas, tan en boga hoy, que pretende liberar el propio pensar de apegos y juicios inoportunos.

-El cuidado de la calidad y horas de sueño, el descanso, la comunicación o apertura confiada de aquello que nos preocupa, la prudente información acerca de lo que nos rodea, así como el sentido trascendente y la visión esperanzada son recursos de alto valor en la búsqueda de la serenidad.

Aprovechemos pues, la actual realidad que vivimos, para adquirir el crecimiento personal que nos puede aportar ese tesoro del vivir, antesala de la felicidad, al que llamamos Serenidad.

Manuel Alvarez Romero. Médico Internista  
Sevilla

Publicado en ABC Sevilla el 31-3-2020