

Matutina para Mujeres | Miércoles 17 de Abril de 2024 | Un aprendizaje que vale la pena

Descripción



Un aprendizaje que vale la pena

¿Tenemos que aprender a afrontar el estrés como las cebras: sin preocuparnos por lo que no podemos controlar? • Amy Myers

De todo se puede aprender, incluso de una cebra. En *Por qué las cebras no tienen úlceras*,⁵⁰ Robert Sapolsky nos remite a una cualidad de este animal, que es uno de los que más altos niveles de estrés sufre. Cada dos por tres, una leona ataca la manada de una cebra. Desde que se inicia el ataque, la cebra, alertada por su sistema interno de alarma (estrés), se echa a correr al máximo de sus fuerzas, con la esperanza de no acabar en la boca de su atacante. La escena dura segundos y es de gran intensidad pero, si la cebra logra sobrevivir, al minuto siguiente estará de nuevo junto a su manada, tan tranquila como antes de la situación límite. ¿Cero nervios! ¿Cómo puede la cebra recuperar la calma tan rápidamente?

Si yo fuera una cebra, tras haber perdido de vista a la leona me preguntaría: ¿Y si estoy escondida y, en cuanto me relaje, me sorprende y esta vez me mata? ¿Y si me hubiera arrancado una pierna? ¿Cómo puedo vivir sin una pierna? ¿Y si mañana ataca a mi madre, que es más lenta que yo? Pero la cebra, no; la cebra no gasta absolutamente ninguna energía en preocuparse. Cuando a una cebra le sucede algo estresante, ella sencillamente actúa en el instante con todo lo que tiene; pero una vez la situación pasa, pasan también el estrés y la preocupación, y se centra ciento por ciento en otra cosa. Por eso, una cebra nunca tendrá úlceras.

En cambio yo? ¿Úlceras es lo menos que puedo tener cuando no soy capaz de dejar lo pasado en el pasado para vivir anclada en el presente, sin preocuparme por el día que acaba de pasar y tampoco por el de mañana.

Aquí, la fe juega un papel fundamental. ¿Por qué? Porque es precisamente la fe en Dios y en sus cuidados por mí lo que me permite anclarme en el presente, con este razonamiento: «Estoy en manos de Dios; Él me trajo aquí y sus razones tendrá; yo voy a estar ciento por ciento presente, para que me use como considere. Al fin y al cabo, lo único que existe es este momento y en mi control no estoy ni tan siquiera el seguir viva. Por eso, con confianza plena en Él, dejo en manos de Dios toda preocupación por aquello que no puedo controlar».

Lleva un poco de práctica el poder integrar en nuestra vida esta filosofía, pero vale la pena. ¿Por qué? Mañana te lo cuento. Por hoy, respira y no olvides anclarte siempre en el momento presente; como una cebra.

«No se preocupen por el día de mañana [¿?]. Cada día tiene bastante con sus propios problemas» (Mat. 6:34).

50 Robert Sapolsky, Por qué las cebras no tienen úlceras, (Madrid: Alianza ensayo, 2008).