

Reflexión Ética

Consejos éticos para ser feliz y superar el estrés

José García Férez

Si la bioética es, grosso modo, la disciplina ética que tiene por objeto la vida en toda su extensión y pluriformidad, su reflexión debe abarcar todo lo que afecte a la misma vida. En este sentido, uno de los problemas que más preocupan hoy día es el estrés, especialmente por sus implicaciones nocivas sobre la salud y la vida humanas.

¿Qué aporta la bioética al debate actual sobre el estrés de vida? ¿Qué tiene que decirnos al respecto esta rama del saber? En primer lugar habría que decir que la bioética, entre sus muchos interrogantes, se plantea cómo y de qué manera mejorar y posibilitar una vida digna y de calidad. Y, en segundo lugar, la bioética debe tratar de responder, dentro de un proceso deliberativo, a aquellos problemas que conforman lo que Aranguren llamaba la "*etica utens*", esto es, la moral vivida, sobre todo si no quiere quedar convertida en un discurso estéril. Por tanto, le corresponde asumir la responsabilidad de hacer frente, de una manera teórica, pero también útil y práctica, a todo aquello que arremeta contra estos objetivos fundamentales: calidad, dignidad y validez práctica.

El estrés puede ser entendido como un problema bioético que atenta contra la calidad de vida de las personas y el crecimiento personal de éstas, y como tal debe ser afrontado y analizado. El estrés vital constituye, pues, un elemento desestabilizador de la vida humana, no sólo por lo que supone de romper la armonía somática (altera las funciones orgánicas y mentales), sino en cuanto que fomenta un estilo de vida poco humanizado.

El estrés vital fomenta un estilo de vida poco humanizado

Vivir bien

El estrés, entendido desde un punto de vista existencial, condiciona notablemente la percepción del mundo, el juicio que nos hacemos de las cosas y de las personas, la imagen que tenemos de nosotros mismos y las acciones que llevamos a cabo influidas por él o, en muchos casos, a causa del él. Éticamente pues, debe ser concebido como un hecho que provoca un estilo de vida no propio, y por tanto, una vida un tanto desajustada. Y ahí estribaría la necesidad de fundamentar una ética de la buena vida, y ello desde una moral que no contenga en lo más mínimo el estrés.

Pero si para fundamentar una ética de la buena vida es necesario aprender a "vivir bien" o a "bien vivir", también es imprescindible tener la capacidad real (no ficticia o utópica) de poder vivir bien, es decir, no sólo tener el deseo de querer una cosa, sino contar con la posibilidad real de que es posible alcanzar dicho objetivo. Así decía Séneca: "*Non enim vivere sed bene vivere*" (no tanto vivir pero vivir bien), que bien podría entenderse como: no importa tanto vivir por vivir, cuanto vivir con dignidad y calidad de vida.

Surge pues la necesidad de vivir de otra manera, de encontrar un nuevo sentido a nuestras relaciones interpersonales, a nuestras inquietudes laborales, a nuestras preocupaciones vitales, en definitiva, a nuestros anhelos de felicidad. Pero esa

aspiración a romper el círculo vicioso en el que nos encierra el estrés, debe ser sustentada en dos preguntas claves. ¿Por qué debo cambiar de estilo de vida y cómo puedo hacerlo? La psicología y la espiritualidad nos darán pistas sobre por qué y cómo actuar, pero será la ética la que nos conduzca a la dimensión práctica de todo cuanto queramos hacer con nuestras vidas.

Por otro lado, tenemos este otro interrogante ético. ¿El estrés es bueno o es malo en sí mismo? Pues ni lo uno ni lo otro, al menos en modo absoluto. Además, hay diferentes tipos de estrés, algunos necesarios, otros ciertamente dañinos e insanos. Unos pueden ser buenos para algunos, en un determinado momento, y malos en esas mismas circunstancias para otros. Asimismo estaría la cuestión de quién determina la bondad o maldad del mismo y por qué. En todas estas preguntas radicaría, pues, la esencia de nuestros juicios morales sobre el estrés, pues cada ser humano puede tener concepciones y vivencias distintas acerca del mismo, o querer asumirlo, en mayor o menor medida, según el ejercicio propio y libre de su autonomía.

*No es bueno vivir por vivir, es mejor vivir
con dignidad y calidad de vida*

Vivir mejor

El estrés no es el problema, el problema somos nosotros que vivimos con estrés. El problema radica en nuestra manera de ver y estar en la vida, aunque también hay circunstancias que determinan ciertas conductas estresantes. Con todo, el ideal es vivir feliz y en paz, aprendiendo a integrar y armonizar todo cuanto nos predisponga a ello, ya evitar todo lo que nos aparte de dicho ideal de vida buena.

En este sentido, hay que apostar por tener cada día un poco más el coraje de vivir bien, esto es, el valor de alcanzar una buena vida, una vida que valga la pena, tanto para uno mismo como para los demás. Es más, si creemos que la vida no tiene más valor que el que queramos darle, habremos de decir también que una vida estresada es, a priori, una vida menos apetecible que otra que no lo sea.

Si, como dijo Erasmo, "el hombre no nace, se hace", hemos de decir que hay que responder ante el estrés con auténtica creatividad moral, o lo que es lo mismo, que de nuestra voluntad y de nuestro querer deben salir actitudes morales que nos impulsen a ser cada día más libres (estar menos alienados interiormente por el estrés de vida) y a vivir más en paz con nosotros mismos y con los demás; no sólo para sentirnos bien, sino para vivir mejor.

Consejos éticos para ser feliz y superar el estrés

Cómo vivo

1. Insatisfecho
2. Con miedos
3. Tensionado
4. Dividido
5. Con agobios y obsesiones
6. Angustiado
7. Cansado y sin interés

Cómo debo vivir

- Satisfecho
- Sin miedos
- Con serenidad
- Unificado
- Sin preocupaciones insanas
- Con paz interior
- Con ilusiones y metas

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 18 (2005)

| | |
|------------------------------|-----------------------|
| 8. Agresivo | Acogedor y tolerante |
| 9. Desorientado | Orientado y centrado |
| 10. Amargado | A gusto |
| 11. Disperso | Atento |
| 12. Esclavizado | Libre |
| 13. Programado como un robot | Con iniciativa propia |
| 14. Complicado | Con sencillez |
| 15. Agotado | Distendido |
| 16. Preocupado | Ocupado |
| 17. Infeliz | Feliz |