

TITULO: El estrés de la vida (una teoría sobre salud)

AUTOR: Hanne Campos

Hace unos veinte años el tema del estrés había cruzado mi camino de manera puntual. Cuando los organizadores de este Symposium me pidieron que dijera algo sobre el estrés del terapeuta pensaba que sería una buena oportunidad de pensarme la cuestión más a fondo. Volví a uno de los libros de aquel entonces: "The Stress of Life. A new theory of disease" (El estrés de la vida. Una nueva teoría de enfermedad") de Hans Selye. He dado a esta conferencia el título de este libro. Cambié, sin embargo, el subtítulo por el de "Una teoría sobre salud", un vuelco de enfoque que intento dar ya durante bastantes años.

Selye, médico y biólogo de origen austríaco afincado en Estados Unidos, publicó el 4 de julio de 1936 el primer trabajo sobre el Síndrome General de Adaptación al que se refirió con el término estrés ya en uso, pero dando a la experiencia de estrés una explicación teórica más específica, fundamentándola en la investigación de laboratorio. Entre aquella primera publicación y el libro "El estrés de la vida" de 1956 median veinte años de abnegado trabajo de laboratorio. En este libro, Selye no solamente relata el proceso, los objetivos, éxitos y fracasos de estos años de investigación sino también comenta cómo la persona del investigador y su contexto socio-profesional determinan aquello que investiga. No es casual que a principios de los años treinta cada vez más se empieza a ver el objeto de investigación como parte de un todo más amplio, dando importancia a la relación entre ambos. Es la época de la teoría de la Gestalt y de un interés creciente en el organismo como un todo funcional.

Parece que 1956 también es un momento de recapitulación para Selye. Siendo en primer lugar un hombre de ciencia y un investigador, con el paso de los años parece que Selye —como a menudo les ocurre a los científicos teóricos o de laboratorio— resiente la necesidad de que su concepto de estrés —más allá de su aplicación en medicina somática— contribuya a la unificación teórica de enfermedad y salud, a la consecución del equilibrio entre lo psíquico y lo somático, y la articulación constructiva entre las necesidades de cada individuo y los fines últimos del ser humano como especie. Las dos últimas partes del libro tratan de estos temas y las propuestas del autor al respecto. Haré mención de las ideas de Selye sobre el particular cuando venga al caso, aunque en lo que sigue me referiré sobre todo al Síndrome General de Adaptación por él investigado y los aspectos que me permiten hacer una propuesta no ya de una teoría unificada sino de un proceso continuo de teorización transdisciplinar y una metodología grupal integradora de ideas y prácticas.

Selye descubrió que a cualquier enfermedad específica y a cualquier medicación o tratamiento específico —es decir, cualquier elemento extraño que incide en el organismo desde fuera— se sobrepone un **Síndrome General de Adaptación**, una respuesta defensiva generalizada del mismo sistema biológico contra el daño infligido a una parte del organismo. El estrés es el denominador común de todas las reacciones de adaptación en el cuerpo, un estado que se manifiesta por un síndrome específico que consiste en todos los cambios no-específicos inducidos en un sistema biológico. El Síndrome General de Adaptación **se localiza en el eje**

pituitario-suprarrenal y comporta los siguientes cambios: estimulación de la producción de adrenalina, reducción de los órganos linfáticos particularmente el timo, úlceras gastrointestinales, variación de peso corporal, y diversas alteraciones en la composición química del cuerpo. Estos cambios se dan en un conjunto. Según Selye, independientemente de lo que definamos como sistema o como unidad biológica —una nación, un ser humano, una región del cuerpo, o una célula— sólo podemos hablar de estrés cuando varias de las unidades constitutivas del sistema están afectadas de manera no-específica, es decir que los síntomas no se reducen a una unidad biológica ni se deben a un agente nocivo específico. Vale recordar también que el Síndrome General de Adaptación comporta la inhibición de las hormonas responsables del funcionamiento sexual.

De otra parte, tejidos más directamente afectados por el factor estresante desarrollan un Síndrome de Adaptación Local, como puede serlo una inflamación frente a la invasión microbiana. Se establece una retroalimentación entre el Síndrome General y el Local de Adaptación. Señales químicas de alarma se envían directamente desde los tejidos bajo estrés local a los centros de coordinación del sistema nervioso y de las glándulas endocrinas, particularmente las hipofisarias y las suprarrenales. Estas glándulas segregan hormonas adaptativas que, a grandes rasgos, se dividen en anti-inflamatorias que inhiben reacciones defensivas excesivas y pro- inflamatorias que las estimulan.

El Síndrome General de Adaptación en **su desarrollo temporal** pasa por tres fases: 1) la reacción de alarma, 2) el estadio de resistencia, y 3) el estadio de agotamiento o capitulación. Resistencia y adaptación dependen del equilibrio de los elementos hormonales responsables del desarrollo de estas fases. Las fases se suceden de manera coordinada y a un ritmo apropiado para superar el estrés y llevar al organismo a un nuevo equilibrio. La intensidad de la fase de capitulación se relaciona con el grado de recuperación del equilibrio. Lejos de un estado de extenuación, a veces, por ejemplo, simplemente nos cansamos de leer. **La característica esencial de la adaptación es la delimitación de estrés al área más pequeña capaz de afrontar las exigencias de la situación.** Esto tiene su importancia si tomamos en cuenta que la cantidad de energía para la adaptación — diferente a la energía que proviene de la comida — es genéticamente determinada. Aunque exista la posibilidad de encontrar maneras de regenerarla hasta cierto punto, vale la pena evaluar las situaciones de estrés para gastar nuestra energía de adaptación de manera prudente y saludable.

El estrés es el resultado del esfuerzo de auto-preservación de las partes dentro de un todo. Esto es así para las células individuales dentro de las personas, para el ser humano dentro de la sociedad, y las especies individuales dentro del mundo animal global. "La capacidad de adaptación —dice Selye— es la característica más distintiva de la vida. Ninguna fuerza inanimada resulta tan exitosa en el mantenimiento de la independencia y la individualidad de unidades naturales como aquella capacidad de alerta y de cambio que denominamos vida —la pérdida de la cual es la muerte. Quizás exista un cierto paralelismo entre el grado de vitalidad y el poder de adaptabilidad en cada animal —en cada ser humano."

Hasta aquí las ideas básicas del Síndrome General de Adaptación frente al daño, a la amenaza a la integridad y la supervivencia de las partes en un todo. Cualquier daño en una unidad comporta una reacción defensiva general del sistema global. Aunque desde el punto de vista biológico Selye establece analogías entre el cuerpo, la persona y los colectivos sociales como sistemas globales a tomar como

referencia, su referencia básica es el estrés en el cuerpo cuyos síntomas son idénticos o comparables en animales y hombres.

Como terapeutas y personas que trabajamos con el referente sistémico de los grupos, nos interesan las posibilidades y límites de estas analogías desde lo biológico. Escojo tres conceptos de Selye que me parecen útiles para establecer la vinculación posible entre cuerpo, persona, y grupo como sistemas en los que se manifiesta un Síndrome General de Adaptación o su trastorno. Éstos son las ideas de fuerzas antagónicas, de la dicotomía egotismo-altruismo y de la inflamación como modelo primario de defensa.

En cuanto a **fuerzas antagónicas**. La condición de estrés biológico es esencialmente una adaptación al antagonismo entre el agresor y la resistencia ofrecida por el organismo. Hay dos maneras principales de defenderse de la agresión: **atacar o huir**. Según Selye, los diversos mecanismos de defensas del Síndrome General de Adaptación siempre se basan en combinaciones de estos dos tipos de respuesta. De hecho, éstos dan tres posibilidades de respuesta: avanzar, retirarse o mantenerse en sitio. La supervivencia depende de la combinación adecuada de estas posibilidades. Los sistemas principales de esta coordinación son el sistema nervioso y el hormonal. Tanto los músculos voluntarios como los involuntarios responden a estímulos nerviosos. Pero, en última instancia hasta los impulsos nerviosos se regulan por sustancias hormonales antagónicas, algunas segregadas por las mismas terminaciones nerviosas. Las funciones **anti-inflamatorias y pro-inflamatorias** de los corticoides también son ejemplos de este antagonismo, aunque también tengan funciones que no se regulan por éste. La respuesta última de ataque, huida o mantenimiento surge de una combinación y coordinación sumamente complicada de estímulos que determinan la intensidad y duración del Síndrome General de Adaptación.

La idea de fuerzas antagónicas forma parte del pensamiento científico de la época. Los primeros maestros de Freud en el laboratorio de fisiología de Brücke creyeron en la Ciencia con mayúscula. Brücke conjuntamente con otros habían hecho un juramento solemne de propagar la siguiente verdad: "Dentro del organismo no actúan fuerzas algunas que no sean las físico-químicas. Para aquellos casos que por el momento no pueden ser explicados por estas fuerzas, uno tiene que encontrar un camino o modo específico de acción por medio del método físico o matemático o asumir la existencia de nuevas fuerzas tan dignas como las fuerzas químico-físicas inherentes a la materia, reducibles a las fuerzas de atracción y repulsión".

Concebir el contexto más amplio que permita integrar la función de estas fuerzas biológicas y sus derivaciones psicosociales en una visión general de la vida es tarea de todos los profesionales y personas cuyo referente primero es el grupo humano. La pregunta de fondo es ¿qué relación tiene lo que nos pasa en lo particular con lo que nos pasa como especie, el todo de referencia para cualquier unidad, sea ésta una persona o un grupo? Esta tarea tiene como objetivo siempre renovado la consecución del equilibrio orgánico y ecológico, la solidaridad de especie, en suma lo que llamamos salud. En el tema de la salud tal como se puede plantear actualmente aprecio mucho la contribución de otro biólogo, microbiólogo en este caso, uno de los primeros profesionales si no el primero que se plantea el tema de salud en términos evolutivos de la especie humana, me refiero a René Dubos. Su libro "El espejismo de la salud", publicado en 1959, es de lectura obligada para cualquiera que pretenda adentrarse en el tema. No es este el lugar para hacerlo. Sólo quisiera recordar el pensamiento de Dubos en lo que hace a la necesidad de una visión global. Nos dice: "El resolver problemas de enfermedad no

es lo mismo que crear salud y felicidad. Esto requiere un tipo de sabiduría y visión que trasciende el conocimiento especializado de remedios y tratamientos y que comprende la relación entre seres vivos y su ambiente total en toda su complejidad y sutileza. Salud y felicidad son expresión de la manera en que el individuo responde y se adapta a los desafíos de la vida de cada día. Estos desafíos no surgen sólo del mundo físico y social, sino los factores ambientales más determinantes, y los que más a menudo causan enfermedad, son los mismo objetivos y fines que el ser humano marca para sí, muchas veces haciendo abstracción de necesidades biológicas... La salud de un ser humano no será tanto mejor cuanto más se haga por él... La 'verdad' de mañana más bien sería "más que se intente estudiar y resolver cada problema habiéndolo primero pensado en términos globales, más posibilidades de éxito hay después a nivel del individuo aislado". Yo me apunto a esta máxima de Dubos: "Pensar globalmente, actuar localmente". Aquí está mi propuesta de unificación teórica y su articulación metodológica.

Veamos lo que en este sentido se pueda pensar respecto a las fuerzas que en lo biológico denominamos antagónicas. En el sentido más global, lo que caracteriza a la especie humana, y la diferencia de otras, es la comunicación a través del lenguaje. Antagónico significa "una cosa tan distinta a otra que no se puede conciliar", idea que surge de la misma inserción de este mundo simbólico del lenguaje en un organismo biológico. La idea de antagonismo da sentido a una experiencia vital del ser humano y no es de extrañar que los biólogos busquen la causa en la unidad de vida más pequeña. La inserción de la comunicación por símbolos en un organismo biológico trastorna cualquier equilibrio preestablecido del individuo consigo mismo y con su entorno. Los animales mantienen una relación instintiva con la comida que asegura la supervivencia del individuo, y con el otro de la cópula para asegurar la supervivencia de la especie; los fines de supervivencia individual y colectiva se concilian. Para el ser humano esto ya nunca podrá ser así. Tanto su ecosistema externo como el interno en última instancia es significado y viene determinado por el lenguaje, si no más porque para el hombre su vida es su capacidad de ir respondiendo a estas fuerzas antagónicas tanto como organismo biológico como personal y socialmente. El hombre es responsable de los efectos emocionales que le produce el nacer, vivir y morir entre dos mundos irreconciliables. Esta relación conflictiva y nunca resuelta del ser humano consigo mismo y su entorno genera el estrés de la vida, el gasto y desgaste de su energía adaptativa. Las **fuerzas antagónicas** que los biólogos encuentran en las unidades más pequeñas del organismo vivo son el reflejo **de una simbolización lógico-racional** que crea sentidos —contextos unificadores— a partir de respuestas tipo sí-no, y que una y otra vez generan subdivisiones antagónicas o dicotómicas.

Otra idea que surge de las teorizaciones de Selye, la dicotomía **egotismo-altruismo**, nos llevará a la dinámica **emocional de esta necesidad de encontrar un contexto más amplio** que permita integrar la función de fuerzas biológicas antagónicas y sus derivaciones psicosociales. Para Selye, el antagonismo egotismo-altruismo es la característica máxima, más antigua y más esencial de la vida. Se trata de algo natural e inevitable, la semilla de la lucha, del ataque, y del avance. A medida que se iban creando organismos multicelulares, la supervivencia de la célula dependía íntimamente de la supervivencia de todo el organismo y esta unidad superior, según Selye, determinó un egotismo colectivo o altruismo intercelular. Pasó mucho tiempo antes de que las células individuales no lograran una interdependencia pacífica, evitando el estrés máximo. Hasta hoy en día puede pasar —como en el caso del cáncer— que una revuelta celular olvide este principio necesario de la supervivencia. En cuanto al altruismo interpersonal entre varios seres multicelulares, hasta nueva orden, la convivencia es menos que satisfactoria y casi siempre produce estrés. Toda armonía o discordia a este nivel se debe a un único órgano: el sistema nervioso. Éste rige las decisiones y actitudes entre las

personas a través de uno de sus muchos productos: las emociones. La gente que atribuye importancia a la lógica en estas relaciones se equivoca. Selye piensa que la lógica tiene una función mínima en las relaciones interpersonales. Los cambios físicos duraderos —tanto en estructura como en composición química— que subyacen a una adaptación eficiente o su fracaso son las consecuencias de estrés, del estrés de la vida. Estos cambios son "memorias celulares" que se almacenan y se acumulan, y que afectan la conducta somática futura en situaciones similares de estrés.

Debo mencionar aquí que Selye no se sale fácil con su aspiración de crear una teoría unificada, de que el Síndrome de Adaptación General explicara la adaptación vital del ser humano más allá de su aplicación a la clínica médica. El Síndrome de Adaptación General que describe Selye es una defensa general del organismo como un todo. Pero, ¿de dónde surge esta motivación de vida del todo? La intuición de la memoria-celular de situaciones de estrés que se almacenan y se acumulan a través del tiempo y que determinan futuras conductas puede aceptarse. También se puede aceptar la idea de que las relaciones interpersonales son regidas por emociones, uno de los productos del sistema nervioso. Pero las células no son más que unidades estructurales, nos dice el mismo Selye. ¿Cuál es la unidad funcional de la vida? En su intento de contestar esta pregunta, Selye se inventa toda una teoría alrededor del concepto de *reacton*, la partícula más pequeña de la vida capaz de responder a estímulos, aunque de límites vagos y no visible como unidad. Es interesante tomar conciencia de los límites con que se encuentra un biólogo en explicar la vida humana y su necesidad de superarlos.

A las ideas de Selye sobre el egotismo celular y altruismo intercelular quisiera añadir algo que me parece importante en encarar constructivamente el estrés característico de la vida humana. En el famoso "Proyecto" de 1895, Freud trata la transformación energética en el hombre. Con genial intuición formula la existencia de "barreras de contacto" entre neuronas, adelantándose dos años a los bioquímicos en formular las "sinapsis entre neuronas". En el Proyecto Freud explica cómo a través de una progresiva diversificación, ramificación y multiplicación del sistema nervioso se introducen dos factores nuevos relacionados entre sí: 1) la posibilidad de aplazar la respuesta, y 2) el hecho de que la respuesta eventualmente viene determinada por el quantum de tensión tolerable o no tolerable por el propio organismo. En otras palabras, lo primordial ya no es tanto la percepción de estímulos externos y la respuesta automática a éstos sino la conciencia de estímulos que provienen del propio organismo, hasta el punto de que los estímulos de afuera también se metabolizan a través de estas nuevas condiciones biopsicofisiológicas internas. Es aquí donde el ser humano pasa del sentir de los sentidos al sentir de los sentimientos, de las emociones que genera su autoconciencia. La posibilidad de determinar el momento de la respuesta a los estímulos y la conciencia de la variación de tensión en el propio organismo hace que el ser humano sienta y resienta su ser individuo y su soledad.

A través de las relaciones interpersonales primarias y subsiguientes se crea lo que llamamos una estructura narcisística o yoica. Esta estructura es la que determina cómo se gasta la energía del organismo. Como bien apunta Selye, la energía de adaptación no es la misma que la que conseguimos a través de la comida, es decir también se genera una transformación energética diferente. El ser humano come, duerme, anda, habla, aprende o no en función de los deseos, aspiraciones, frustraciones, ansiedades, y miedos conscientes e inconscientes de la madre, la familia, del entorno sociocultural y, eventualmente, de los suyos propios. Lo que se recibe a través de los sentidos corporales se convierte en sentidos de diferente orden, sentidos articulados en un cuerpo de conocimiento que rige el cuerpo social e influye la concepción y percepción de nuestro cuerpo biológico.

La visión de conjunto en función de una estructura egotística y un organismo contenido en una piel evidencia una doble frontera del estrés de la vida: aquella que marca por un lado la articulación entre organismo y narcisismo y, por otro, la que se establece entre el individuo humano y el resto de la especie. Aquí el antagonismo entre un organismo biológico y el mundo simbólico que lo significa superimpone a la brecha entre cuerpo y persona un abismo entre individuo y especie. La escisión entre individuo y especie definitivamente rompe cualquier relación directa entre lo que ocurre al nivel de los grupos y colectivos y lo que ocurre al nivel del organismo individual. Sólo es posible establecer o restablecer esta relación al nivel simbólico, con el lenguaje, en la comunicación a través de las palabras. El equilibrio biológico entre individuo y especie para los seres humanos es el paraíso perdido. Las palabras son lo que hay. Con ellas no sólo podemos reconstruir nuestro pasado —monotema de reflexión desde que se inventó la escritura— pero también podemos construir el futuro, única manera de finalmente asumir la mortalidad del desgraciadamente famoso individuo e inventar aquella unidad que nos permita dar sentido a la vida como especie. Si no queremos caer en la barbarie y la bestialidad, no tenemos más remedio que utilizar las palabras para restablecer la relación entre el árbol de la ciencia y el árbol de la vida.

Estamos muy lejos de tomar conciencia de la urgente necesidad de una piel simbólica protectora frente a los traidores envoltorios lógico-rationales del hemisferio izquierdo que nos llevan de escisión en escisión con su razonamiento analítico, lineal, secuencial, y dicotómico desvinculado del funcionamiento de nuestros organismos. ¿Cómo es que no escuchamos a los científicos cuando nos dicen que el hemisferio derecho es el que cobija las capacidades de globalidad, de espacialidad, de intuición, de analogía, de síntesis, y tantas otras que nos harían buen servicio para resolver los problemas sociales que nos sobrepasan en la actualidad? ¿Cómo es que no creamos escuelas para desarrollar estas capacidades que tanta falta nos hacen? Sin este aprendizaje no podremos llegar a una unificación teórica. Selye nos da buen ejemplo a donde lleva el pensamiento lógico unilateral. Si de verdad queremos llegar a una transdisciplinariedad, una teorización unificada, hace falta alternar el razonamiento lógico con la intuición, con la analogía, y maneras de comprender semejantes. Y esto, como todo en la vida, lo tenemos que aprender.

¿Cuál es la metodología integradora de ideas y prácticas? En este paso de las teorías a la práctica hace falta primero imaginarlo, traducir las unidades abstractas a unidades concretadas en el tiempo y el espacio. Con este fin presentaré una de las chuletas que me voy fabricando para imaginarizar la manera de salvar las diversas escisiones del funcionamiento humano. Este esquema de la vida humana y sus sistemas simbólicos grafica las fronteras biosociales, biopsicológicas y psicosociales a las que he hecho referencia. Me sirve para situar más claramente 1) la localización del agente estresor y 2) la priorización y jerarquización de lo orgánico, lo personal o lo social del efecto nocivo en la intervención frente al daño o conflicto.

El método es el 'cómo hacer', en nuestro caso el cómo eliminar el agente conflictivo o reducirlo al mínimo y adaptarse a la convivencia con él. Veamos la posibilidad de analogía entre la defensa biológica más habitual, **la inflamación**, y las defensas en los ámbitos biosociológicos y psicosociológicos.

La mayoría de **trastornos inflamatorios del organismo biológico implican al tejido conjuntivo y a la misma piel** que se hinchan, produciendo **un espacio fronterizo ampliado que sirve de campo de batalla frente al agente nocivo y como barrera respecto al resto del organismo. De otra parte, la inflamación también puede producir una inmovilización de articulaciones**, en la que el tejido conjuntivo se vuelve rígido. En el primer caso el daño se debe a

un agente estresor, mientras en el segundo el trastorno es debido al mal funcionamiento de la misma capacidad de adaptación. En este caso cabe la pregunta sobre si los impulsos antagónicos en juego solamente provienen de lo orgánico. Selye apunta la similitud entre la inflamación defensiva en el cuerpo de una persona y la de una nación y nos conmina a aprender de los mecanismos biológicos de defensa. Dice Selye: "Si un hombre te amenaza con un cuchillo, quizás sea mejor luchar. Pero si te insulta, ¿por qué preocuparte? Sólo te puede hacer daño si reaccionas; o porque le pegas, o porque te preocupas. En ambos casos, lo que te hace daño es tu propia reacción... Luchar o no luchar depende de las circunstancias; y, en tomar esta decisión —añade— células son más sabias que seres humanos, y seres humanos más sabios que naciones. Aunque todos los grupos biológicos son singularmente miopes al respecto", concluyendo que "tal como están las cosas, esta elección es difícil hacerla *desde dentro*, tanto para tejidos, hombres y naciones. Estas situaciones se aprecian mejor al observar la unidad que padece el trastorno *desde afuera*, desde donde se percibe su posición en un contexto más amplio." En cuanto contexto más amplio en tanto visión grupal o colectiva de los conflictos humanos, aún estamos donde Freud en 1931, cuando se preguntaba qué es lo que pasa cuando toda la sociedad es la que está afectada del trastorno. ¿Cuál sería entonces este *afuera* para diagnosticar el trastorno? Y si tuviéramos el diagnóstico, ¿quién tendría la autoridad de aplicar el tratamiento a la sociedad? Las analogías biológicas tienen un límite y Freud no nos ayudó para pasarlo.

Hay, sin embargo, un aspecto que sí equipara al mecanismo de defensa de la inflamación con el método que empleamos en los ámbitos sociales. La inflamación genera un espacio fronterizo donde luchar contra el agresor e impedir que éste invada otras partes o el organismo entero. De hecho en cualquier intervención terapéutica hacemos precisamente esto: como terapeutas creamos en una frontera interpersonal e intergrupal un espacio transicional temporal donde reducir el agente agresor al ámbito idóneo más pequeño capaz de afrontar las exigencias de la situación y reducir el estrés a la capacidad de adaptación de las personas en cuestión.

Más allá de esta analogía, los efectos de estrés del Síndrome General de Adaptación en los seres humanos se diferencian radicalmente de los que se dan en el resto de los animales. El estrés que, en última instancia también se registra en el organismo biológico, en los seres humanos es particularmente virulento ya que los estímulos agresivos desde afuera no solamente atentan contra la integridad del organismo sino, por intervención de una estructura significadora del individuo, atentan asimismo contra la vida personalizada, contra el futuro personal desvinculado del futuro de la especie.

En la convivencia humana, tanto las unidades —personas y grupos— como el todo —las teorías e ideologías del ser humano y de la vida— se construyen con la misma materia prima, es decir con las palabras y el lenguaje. La escisión y la rigidez son efectos inevitables de esta construcción de sentidos de la vida, ya sean referidos al cuerpo, a personas o grupos. No son accidentes que ocurren de cuando en cuando. La cuestión de la existencia, del ser o no ser, está presente siempre. Las teorías, disciplinas, metodologías y opiniones inevitablemente nos dividen en sanos y enfermos, buenos y malos, etc. Habitualmente, construimos espacios terapéuticos para tratar escisiones y rigideces como si estos fueran microbios o virus. Hacemos como si fuera una enfermedad a erradicar, cuando de hecho la vida nos exige una adaptación constante. Necesitamos unidades de espacio-tiempo continuos y regulares donde ir reduciendo el estrés de la vida al área más pequeña capaz de afrontar estas exigencias.

Quisiera acabar con una de las citas que introduce el libro de Selye. Es de Bertrand Russell en 1972:

"No solamente los hombres de ciencia tendrán que vérselas con las ciencias que tratan del hombre sino —algo mucho más difícil— tendrán que convencer al mundo que escuche lo que van descubriendo. De no tener éxito en esta tarea, el ser humano se destruirá por haberse pasado de listo."