



Si caminaste 200 pasos más de lo acostumbrado porque fuera de tu oficina están instalando un semáforo y por lo mismo te has visto obligado a estacionar más lejos, ya estás estresado. Si el jefe te levantó la voz un decibel más de lo habitual, ya estás estresado. Si tu perro profirió cuatro ladridos y un aullido a media noche, estás estresado. Si mañana presentas un examen en la universidad, esta noche será de estrés acentuado. Si uno de tus amigos olvidó felicitarte en tu cumpleaños, te viene una depresión. Si la planta que regabas cada mañana comienza a palidecer, ello te produce estrés. Si a tu mamá se le ocurre pedirte el favor de ir al súper a comprar un litro de leche, ya estás estresado. Si te has entretenido cinco minutos más en el embotellamiento cotidiano, a casa llegas estresado. Si al doblar una esquina con tu vehículo, otro conductor te grita una que otra palabra, te indignas y tu nivel de estrés pega un salto (no importa que la causa haya sido que ignoraste un letrero de alto).

Y no digamos si finalmente no prosperó aquella nueva oferta de trabajo tan prometedora o si afrontas el dilema de llevar adelante o no un embarazo o si un amigo sufre un accidente.

Cada cierto tiempo la prensa nos comparte un nuevo hallazgo del siguiente tenor: "Los científicos Anderson-Hyde han descubierto que las personas que poseen un gato en casa sufren más estrés que quienes eligen un perro" o "una compañía neozelandesa ha realizado un estudio donde se demuestra que ver un pordiosero por la calle puede producir considerables porcentajes de estrés en un infante" o "una empresa cervecera ha publicado los resultados de una investigación que prueba científicamente que quien bebe un refresco cualquiera a partir de las diez de la noche sufre más estrés que quien ingiere cerveza a la misma hora" (el hecho de que la compañía auspiciadora del estudio sea vendedora de cervezas, es un dato periférico, una mera coincidencia).

Las recomendaciones se desprenden con claridad: antes de comprarte un gato piénsatelo bien, bebe una cerveza después de las diez (en vez de tu habitual refresco), no permitas que tu hijo vea un pordiosero por la calle (mucho menos se te ocurra abrir la ventanilla de tu coche...).

Casi todo causa estrés. Es una palabra barril: puedes meter ahí todo lo negativo, lo que implica contratiempo, lo doloroso, lo imprevisto, lo que rompe mis planes, lo que me compromete, lo que me exige, lo que me obliga, lo no deseado, lo que agobia, lo que no esperaba, lo que no entiendo por qué diantres se mete en mi vida... Negamos, de entrada, que algo bueno pueda salir de ahí...

Stress... palabra mágica... Y quizá también pretexto mágico... parapeto mágico tras el que escondemos algo... Tal vez... el miedo a la aventura de la vida que es donación...

Un principio intocable yace en el fondo de nuestra estresfobia: no permitas por ningún motivo que el estrés entre en tu vida, huye de él como huirías del coco o del hombre lobo o de lord Voldemort (si eres aficionado de Harry Potter), evita todas las circunstancias que te orillen a estresarte. Cambia de jefe si te grita demasiado (bueno, si logras conseguir otro). Demanda a la compañía instaladora de semáforos, di formalmente a las autoridades incompetentes que ese tipo de trabajos deberían realizarlo de noche, para evitar que respetuosos ciudadanos como tú tengan que caminar 200 pasos más de lo prescrito, y explícales todas las consecuencias que esos metros de más pueden acarrear a la salud y equilibrio psicosomático del conductor que no puede estacionarse donde siempre. Lucha unido para que el profesor renuncie a tanto examen. Deja de hablar al amigo que tuvo la osadía de no felicitarte. Dile a tu mamá que no vas, que siempre te manda a ti, que porqué no envía a tu hermano que no hace nada. Ya no cultives plantas, mejor practica un hobby menos estresante, como el de coleccionar jabones de hotel. Antes de llevar adelante un embarazo piénsatelo dos y tres veces, considera que el estrés que te produzca traer un niño al mundo equivaldrá a que tu salud y esperanza de vida sufran menoscabo, que quizá en vez de que puedas vivir ochenta años vivirás por culpa de ese embarazo sólo 79...

Escribimos libros enteros, los psicólogos nos dan cursos para combatir el estrés. Los farmacólogos inventan semanalmente por fin el medicamento más útil contra el estrés. Al hojear una revista te topas pronto con un artículo titulado en letras muy grandes de color verde: Nuevas técnicas para combatir el estrés. Ah, por fin la solución. Ah, por fin dominaré el estrés. Bastará aplicar fidelísimamente técnica por técnica...

Como si la vida fuese la ciencia de esconderse del estrés: estúdiate unos métodos, entrena su aplicación, léete un libro especializado, compra la última pastilla y tu vida cambiará, desaparecerá el estrés y entonces por fin comenzarás a ser realmente feliz.

Desde luego que no se trata de negar por negar un fenómeno psicofisiológico que sí existe y que tiene una incidencia real en nuestra vida. Pero lo que podemos intentar es no ver el estrés y los hechos que pueden causarlo como si fueran un horrible monstruo omnipotente dispuesto a arruinar nuestra existencia.

La vida, en cuanto aventura, necesita el riesgo, necesita el contratiempo, necesita la dificultad, el obstáculo... La realización de la persona, llamada a entregarse a los demás, necesita la prueba, el dolor, el sufrimiento... Es ahí donde al final los seres humanos nos hacemos más humanos. Ya alguien decía que si al hombre y a la mujer de hoy se les enseña a no amar, se les está enseñando a no ser seres humanos.

Ningún instructivo, ninguna técnica, ninguna medicación podrá para siempre quitarnos el dolor, el sufrimiento en nuestra vida. Pero sí hay algo que está en nuestras manos: la manera de recibir ese dolor, ese sufrimiento, la manera de encontrarnos con ellos. Se trata de una actitud allá en el fondo del corazón. Se trata de otra manera de vivir. Se trata de empezar a preocuparse por los demás más que por uno mismo...

Otro autor comentaba que cuando al hombre ya no le funcionan las anestésicas para acabar con el dolor, no sabe qué hacer con él. Quizá es precisamente en ese momento donde todo lo que para algunos es desesperadamente estresante empieza a convertirse en moneda de purificación, maduración, forja, humanización, realización y por tanto de felicidad...

No es más feliz quien se topa menos con el sufrimiento sino quien construye decididamente su vida con los ladrillos del dolor y de la alegría que se va encontrando por el camino...

Y acaba de publicarse una investigación donde se prueba que enfrentarse a un escrito de más de 6786 caracteres (con espacios incluidos) eleva los niveles de estrés del lector más paciente...