STRESS À GOGO

https://www.alfdurancorner.com/articulos/stress-a-gogo.html

Focus: Sociedad

Fecha: 28/06/2012

De la misma forma que el Banco Central Europeo ofrece barra libre a los “rescatados” bancos de la eurozona, el “Sistema” reparte graciosamente otras prebendas entre los sufridos ciudadanos de la vieja Europa, que todavía no han tomado plena conciencia de que la emperatriz Sissí fue enterrada hace tiempo bajo varias losas y de que el mundo, su mundo, ya no es una fotonovela.

Una de las “prebendas” de la crisis, que tiene que ver con la economía, es el **stress**. No hace falta recordar que el stress no es más que una respuesta física y emocional a una situación inesperada (sea ésta de origen externo o interno), cuyo procesamiento nos afecta. En ocasiones el stress es puntual y obedece a estímulos exógenos fáciles de describir; en otras, el estímulo es difuso, y a modo de densa niebla nos envuelve.

Los sociólogos, en su afán clasificatorio, han detallado un conjunto de situaciones vitales que producen stress y las han ordenado de mayor a menor, en función de su impacto sobre las personas. Esta clasificación varía ostensiblemente según países, según culturas e incluso según clases sociales. A modo de ejemplo, un divorcio en la costa del noreste de Estados Unidos (New York, Maine, Massachusetts) entre profesionales liberales tiene un impacto medio bajo, en tanto que el mismo divorcio entre ganjeros del Midwest de renta media-baja tiene un fuerte impacto.

En nuestro caso, la relación entre crisis-economía y stress ha tenido, sin quererlo, un efecto democratizador. Afecta a todo el mundo. El primer grupo – el más afectado – es el de las personas sin trabajo (el ejército de los desempleados), en especial si han pasado la frontera de los cuarenta y cinco años y no disponen de unos conocimientos que el mercado considere necesarios. Son todavía jóvenes, tienen experiencia, tienen ciertos conocimientos, pero su incesante búsqueda de empleo no hace más que aumentar su desesperanza. ¿Podrán encontrar al final algún trabajo, sea cual sea?

El segundo grupo es el de los empleados – por ahora – que viven en carne propia o en su proximidad casos de cierre de empresas, reducción de personal, bajada de primas de producción, retraso en el pago de sus salarios, etc. ¿Cuánto durará su situación actual? ¿Qué harán si se quedan sin trabajo? ¿Les costará reciclarse? ¿Tendrán que ampliar su formación profesional? ¿Y si se pusieran a estudiar chino? Estos dos grupos – cualquiera que sea su rango y posición – viven de las rentas de trabajo. Son conscientes de su vulnerabilidad, pues no disponen de suficiente capital como para resistir mucho tiempo sin agobios, si pierden su empleo.

Pero como la Naturaleza es sabia (todo lo contario que el Sistema), los poseedores de capital están sufriendo también – de ahí el efecto democratizador – los embates de la crisis. Sus temores se centran en las preguntas: ¿Qué pasará con mi dinero? ¿Qué tengo que hacer? ¿Y si mi banco quiebra? ¿Es cierto que el Fondo de Garantía de Depósitos se ha quedado sin fondos? ¿Y si España sale del Euro? ¿Y si devalúan la nueva moneda? ¿Y si guardo el dinero en casa y me lo roban? ¿Y si lo transfiero a una cuenta en otro país y luego pierdo el control? ¿Y si Hacienda interpreta que hay delito fiscal? ¿Y si no puedo hacer líquidos mis depósitos? ¿Y si todo se viene abajo?

Debo reconocer personalmente que las inquietudes de este tercer grupo merecen menos mi atención que las de los dos primeros. En cualquier caso, es bueno saber que también hay barra libre para el stress, y que el dolor de espalda, la jaqueca, la úlcera de estómago, la hipertensión, el insomnio, el cansancio extremo y los infartos se reparten e forma equitativa. Ya era hora.

Dicho esto, pensemos que la mejor forma de reducir el stress es relativizar sus fuentes productivas. Seguimos vivos y la naturaleza nos ofrece a diario muchas oportunidades para apreciar esta realidad. Y si tienes unos cuantos euros (tampoco son necesarios muchos), acércate a un chiringuito con alguien a quien quieras y goza de una buena comida (sencillez y calidad van parejas), regada con ese vino que ya conoces y que tanto te encanta.

Mañana será otro día. En el fondo, nunca pasa nada.

