

L'estrès és la resposta de la persona a condicions externes que alteren el seu equilibri emocional. El resultat fisiològic és un desig de fugir de la situació que el provoca o bé confrontar-la violentament. Afecta a tots els òrgans i funcions del cos, a més del cervell, els nervis, el cor, el flux sanguini, el nivell hormonal, la digestió i la funció muscular. Produeix canvis químics en el cos i pot acabar produint malalties cardiovasculars, migranyes, calvície, asma, tics nerviosos, impotència, menstruació irregular, dolors d'esquena... Una meravella. L'estrès forma part d'això que en diem "vida moderna", que, com diu un amic, serà molt moderna, però no és vida.

En molts casos, no podem evitar l'estrès i ens veiem obligats a combatre'l a posteriori, a ajornar-lo. Als qui no els agrada anar a un camp de futbol ni tampoc els relaxa cap mena d'art, ara poden dedicar-se a l'agressió com a teràpia. És la moda. s'assembla molt a això que cada dia s'inventa Bush contra l'estrès dels seus governats, si bé els terapeutes, en comptes d'usar civils iraquians, fan servir objectes inanimats. És així com persones esgotades per l'estrès van participar el dissabte passat a Sòria en la curiosa teràpia que consistia a destrossar tota mena d'aparells amb martells pesats mentre escoltaven cançons de rock dur.

La iniciativa incloïa l'accés a un dels principals abocadors de ferralla de la ciutat. Jo no sé quina mena d'estrès pateixen els sorians, però la gent descarregava la seua frustració contra cotxes, telèfons mòbils, ordinadors i televisions. Es tracta, diuen, de la teràpia "de dany" o, com l'han batejat a Gran Bretanya, del "manteniment percussiu". Manteniment de l'agressor, s'entén, no de l'agredit. Les empreses que volen vendre el producte de l'antiestrès pensen que la gent farà cua per a descarregar la seua tensió a hòsties... L'estrès serà definitivament nostre si els percussors s'acostumen a solucionar així els problemes.