



Linterna de Papel

El "Stress"

Por ANDRÉS SABELLA

REPENTINAMENTE comenzamos a pronunciar, con insistencia, algunas palabras, que no demoran en tornarse "pan de todos los días" en nuestra boca. Son palabras nuevas que, rápidamente, colman nuestro hablar, invasoras que no admiten bocas cerradas...

Ahora, ¿quién no pronuncia, habla, comenta y... se agrieta, interiormente, con el término *stress*...?

Stress es la palabra del siglo, puesta en el candelero de congresos y simposios médicos, por el doctor Hans Selye, un Premio Nobel. Es el vocablo que, con sus tres eses, nos raspa los nervios, precipitándonos a los pozos oscuros de la ansiedad y de la angustia.

El doctor Andrés Barros, en su libro reciente "*Naturaleza de lo Sobrenatural*", propone la siguiente definición de *stress*:

"Es la tensión que recoge el ser humano por la presión de la vida moderna y la ruptura del equilibrio ecológico que conlleva esta forma de vivir".

El doctor Barros, cuya obra merece artículo especial por su oportunidad, erudición y espíritu, dibuja un panorama horrífico para el hombre moderno, visión de tecnocracia y burocratización, regido por máquinas, computadoras, y próximo a convertirse en siervo, sin esperanzas, del robot que avanza para ser "el hombre del futuro".

En medio de esta oscuridad, aunque el mundo resplandezca en las luces de sus progresos y de sus calles, los hombres cami-

namos, llagadura a llagadura, a nuestro abatimiento, para volvernos candidatos propicios al suicidio, sin perder las oportunidades feroces de estallar en hemorragias cerebrales, recibir el golpe de los infartos, soportar la furia del cáncer y concluir en un manicomio.

Anota el doctor Barros que, en Alemania, se constató, en 1976, que una de las causas "algo anonadante", del altísimo número de suicidas jóvenes, era, allí, "el temor a la vida". Los que entran a vivir sometidos por la durísima "ley de la selva" en que nos debatimos, optan, entonces, por evitarla. Pero, ¿es ésta la solución a tan dolorosa realidad?

El mismo autor propone la respuesta: desde luego, el camino de la salvación del hombre no puede ser dictado por la boca de una pistola. El mundo precisa, urgentemente, de "equilibrio moral" que ayude, de modo activo, a "la estabilidad moral del mundo".

El hombre debe comprender —seguimos a Barros en su texto— que Dios le regaló la vida, programándola para la felicidad. La tensión —la dañina fuente del *stress*— debe combatirse, porque "el problema del hombre" no es ahogarse en ellos, sino que vencerlos, con inteligencia y ternura humana, alejando cuanto y cuantas constituyen la vida: violencia, codiciosos, abulias, coléricos, odios, intransigentes. La receta del doctor Andrés Barros debe despacharse inmediatamente.

últimos minutos. Stco. 22-11-1980. A 5

El "Stress" [artículo] Andrés Sabella.

Libros y documentos

AUTORÍA

Sabella, Andrés, 1912-1989

FECHA DE PUBLICACIÓN

1980

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

El "Stress" [artículo] Andrés Sabella.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile