



«REIVINDICAR LA PRESENCIA»

CONSEJOS PARA UNAS VACACIONES MIRÁNDONOS A LOS OJOS

Cada vez es más frecuente pagar sin ver el dinero, firmar contratos sin tener delante a un interlocutor, organizar los viajes sin ir a una agencia, programar una televisión a la carta, con nuestros canales favoritos; incluso, mantener una relación diaria y vernos de navidad en navidad, aunque vivamos a una manzana de distancia. Tenemos a nuestra disposición *on line* un inmenso campo informativo y relacional sin fronteras, como si el mundo estuviese siempre en directo para nosotros.

En la soledad del sillón de mi salón, pongo el mundo a mis pies y me siento «acompañado»: presumo de amigos virtuales, de cientos de seguidores anónimos, e incluso, declino mi presencia en el templo, junto a rostros conocidos, y me limito a asistir a una Eucaristía que se celebra a cientos de kilómetros de distancia. Los nuevos medios de comunicación han conquistado nuestras vidas, marcando los ritmos, custodiando la llave de nuestro espacio y de nuestro tiempo; y, a veces, violentando con imprudencia nuestra intimidad, rompiendo nuestro equilibrio emocional.

Hoy, casi todo sucede «a distancia», sin contacto real, solo virtual, y así experimentamos la continua disminución de la conversación mirándonos a los ojos, en favor de una comunicación que nos permite evitar la cercanía, la expresión, la mirada, las emociones, las reacciones, el rostro de los demás... Como alguien dijo: «Nunca hemos estado más conectados... y jamás hemos vivido más aislados». La era de la comunicación ha engendrado muchos lobos solitarios, ha generado el incremento de los suicidios, ha suscitado una pandemia de depresiones y soledades silenciosas: «nunca hemos estado tan juntos... ni tan solos».

El verano que abrimos, estos meses de julio y agosto, pueden ser un antídoto contra estos síntomas que nos deshumanizan. Pero hace falta quererlo y programarlo. ¿Por qué no proyectamos compartir las vacaciones con seres queridos, aunque no podamos salir de viaje? ¿Por qué no reivindicar, con inteligencia y prudencia, la presencia de los rostros de los seres queridos, para recordar el color de sus ojos: padres, hijos, esposos, amigos, compañeros de camino en la vida de la fe... y poder obsequiarlos con un beso? ¡Reclamemos la presencia! Como la reclamaron los grandes místicos.

Reivindicar la presencia es una manera de amortiguar la soledad y de vitalizar una forma de vivir humanizada. He aquí 10 sencillos consejos:

1º) **No pasees siempre solo**: más allá del ejercicio programado, invita a pasear a alguien con quien puedas ejercitarte en el deleite de una buena conversación...

2º) **Comparte mesa y sobremesa**: comer juntos, sin multitudes ni prisas; dialogando, alargando el postre con el tufillo de un buen café, es una gozada.

3º) **Coincide con alguien en la lectura un buen libro**: Lee algo... una revista, un buen libro. Y recoméndalo a alguien, para citarte con él en un intercambio de ideas.

4º) **Llama al amigo o amiga que llevas tiempo sin ver**, con quien solo te martilleas por *whatsapp*, y apalabra un encuentro, entablando una conversación con sustancia, sin caer en los tópicos del tiempo o del covid: ¿Cómo estás?, ¿qué te preocupa?, ¿qué te hace feliz?, ¿tienes proyectos?

5º) **Goza del silencio compartido**. Alguien definió al amigo como «aquel que es capaz de soportar mis silencios». Un buen paseo y una buena conversación positiva, suscitan en nosotros la capacidad de contemplar la belleza de la puesta de sol, el rostro de los hijos o nietos, la sonrisa del amigo... Y hacerlo en silencio, intuyendo la presencia de Dios que disfruta con nosotros.

6º) **Organiza la visita pendiente... y que no te apetece**. La que llevas tiempo queriendo hacer pero que hasta ahora no has podido por prudencia. Romper la soledad de alguien con nuestra visita nos convierte en buen «samaritano de la soledad». ¡Qué hermosa obra de misericordia!

7º) **Programa una escapada inteligente**: en familia o con tus amigos. Aunque sean planes sencillos... de un fin de semana, de un día de fiesta... Cambiar de paisaje, descubriendo algo nuevo o volviendo a paisajes amables en la memoria, nos puede ayudar a cambiar de humor.

8º) **No tires de tarjeta con ostentación**: como si estuvieras desenfundando un revolver en el oeste... Disfruta acompañado de lo que no tiene precio. Saber disfrutar desde la austeridad es un don de Dios: recuerda los momentos de más estrechez y goza ahora de lo que tienes. Una buena economía no es tener para derrochar sino saber hacer milagros con las carencias. Y esto las madres lo hacen muy bien.

9º) **Cultiva el «buen humor»**. Que al quitarte la mascarilla no aparezca una «cara de vinagre». El papa Francisco dice: «El mal humor no es un signo de santidad: Aparta de tu corazón la tristeza (Qo 11,10). Es tanto lo que recibimos del Señor, para que lo disfrutemos (1 Tm 6,17), que a veces la tristeza tiene que ver con la ingratitud, con estar tan encerrado en sí mismo que uno se vuelve incapaz de reconocer los regalos de Dios». No te limites a *tuitear* un chiste... se tú mismo quien provoca la sonrisa.

10º) **Dialoga con Dios**: él está con nosotros de vacaciones, vela nuestro descanso y nuestra diversión. Y cada domingo, nos espera vestido de fiesta para invitarnos a la mesa de la Eucaristía. El ofrecimiento del día, la jaculatoria sencilla, el silencio contemplativo... la lectura del Evangelio de cada día, nos ayuda a vivir acompañado y disfrutar «un verano como Dios manda».

El amor «ni cansa ni descansa»: ¡que Santa María del Descanso nos haga descansar!

Sinteticemos todo en un *tuit*: «No conviertas tu vida en un continuo *selfie* individual, colgado en las redes sociales. Promueve la discreción del encuentro, disfruta de un diálogo cara a cara, goza de la intimidad de una buena amistad... e incluye a Dios entre tus amigos».

*Alfonso Crespo Hidalgo,
párroco de San Pedro. Málaga*