

CARTA DOMINICAL

23 DE JULIO DE 2023

ECO DE LA PALABRA

Disfrutar de la vida (1)

Por diversos motivos estamos en tiempo de un deseo intenso de “disfrutar de la vida”. ¿Es un derecho? El ambiente vacacional parece alimentar y justificar este anhelo. Reconocer las vacaciones como un derecho, está justificando la exigencia de descanso, y algo más que descanso, también la de la expansión y el gozo que buscamos con ansia.

Pero más allá de si esto es un derecho, hemos de ser lúcidos y reflexionar sobre lo que realmente significa este tiempo libre, para no engañarnos y, en definitiva, ser más felices. Porque, si somos sinceros, reconoceremos que muchas veces ese anhelo de disfrute de la vida acaba en gran frustración y lo que en principio debía ayudarnos a vivir resulta inútil o incluso perjudicial.

Ya hemos dicho en estas páginas que entender las vacaciones únicamente como un tiempo “de liberación” que compensa la esclavitud y el sufrimiento de la vida ordinaria es un engaño. Porque en definitiva no salimos de un círculo vicioso, no nos movemos porque no crecemos, los problemas siguen estando ahí y continuamos siendo esclavos pasivos: víctimas de la tristeza, el mal genio, la protesta constante. De hecho, el regreso de las vacaciones suele ser traumático y los psicólogos han tipificado este fenómeno denominándolo como “síndrome postvacacional”.

Independientemente del posible tratamiento psicológico, que siempre será superficial y de soluciones pragmáticas, como mejorar las condiciones externas del trabajo y del descanso, ¿podemos hacer algo desde nuestra libertad y nuestras opciones profundas en la vida? Esta cuestión nos enfrenta a cuestiones más decisivas: ¿qué significa el descanso, qué el trabajo?; ¿cómo vivir el tiempo de vacaciones para que redunde en crecimiento personal, en avance hacia un ideal de plenitud y de felicidad?

Hace unos años el profesor Alfonso López Quintás publicó un libro titulado “Vértigo y éxtasis. Una clave para superar las adicciones y

vivir en plenitud”. Como era habitual en él, este autor tenía delante el gran problema de las adicciones destructivas que acechan a adolescentes y jóvenes y trata de responder a esta cuestión desde criterios de profunda pedagogía. La clave de su aportación, ampliable a todos los terrenos de la vida humana, estaba en la distinción entre experiencias de vértigo (o fascinación) y experiencias de éxtasis (o de creatividad). Aquellas son alienantes y destructivas. Éstas son positivas y fecundas. Su aportación esencialmente consistía, no tanto en “enseñar valores” a los jóvenes, cuanto en favorecer experiencias de éxtasis y creatividad, para que ellos mismos descubriesen caminos de auténtico crecimiento personal. Este trabajo se desarrollaba utilizando las numerosas posibilidades del poder formativo de las obras literarias y cinematográficas de calidad, y aplicarlo a la tarea educativa.

Refiriendo este criterio a nuestro problema, vemos que deberíamos discernir cuidadosamente lo que programamos en nuestro tiempo libre. Detectar las experiencias de vértigo no es fácil, pero al menos podemos saber qué vivencias son mero consumo, qué cosas se ofrecen seduciéndonos para ser meramente poseídas, gastadas, como alimento de un hambre superficial, qué promete un disfrute rápido y efímero... Detectar las experiencias de éxtasis se logra cuando revisamos lo vivido y concluimos que nos ha facilitado un gozo más profundo y duradero, que tal o cual vivencia nos ha abierto a la experiencia del sentido de las cosas y de la vida, nos ha invitado a salir de uno mismo y encontrarnos con otro, reconociéndole e incluso dándole lo que quizá necesita...

Todo consiste en optar según lo que somos o creemos ser. Y si no sabemos exactamente qué o quiénes somos, no estaría mal dedicar un tiempo sereno y pacífico a averiguarlo.

† Agustí Cortés Soriano
Obispo de Sant Feliu de Llobregat