



Mi consigna para el estío perfecto es: no terminar más cansados que cuando comenzamos

Los años anteriores a la pandemia dedicaba con los amigos, unos días, al descanso familiar. A estas jornadas las llamábamos "verano diferente", lo distinto era que buscábamos sitios tranquilos y agradables, no muy frecuentados, y que íbamos las familias enteras. El bullicio estaba asegurado por el racimo cuajado de niños, imposible aburrirse con ellos. Entre paseo y baño surgía la ocasión de las confidencias, se aprendía de los demás. Estas familias veían que las que pensaban perfectas, era igual de desastre que la suya, o incluso más. Todo un consuelo. Tratábamos de temas de actualidad y sobre todo de relaciones familiares y educación de los hijos. Realmente **unas vacaciones diferentes.**

Estoy convencido de la necesidad que tenemos de descansar, de airearnos. De parar y respirar. De reponer fuerzas, más con la presión del covid-19. Pero mi consigna para el estío perfecto es: no terminar más cansados que cuando comenzamos. Hay planes que son realmente agotadores: **madrugar para poder extender la toalla en la arena,** y ahora manteniendo la consabida distancia; hacer colas kilométricas en los aeropuertos cargados de maletas; empeñarse en ir a todas las fiestas y espectáculos posibles... Así, el "síndrome postvacacional", es estrés postvacacional.

Los que sufren este síntoma experimentan un estado de debilidad y astenia, mal humor, irritabilidad, insomnio, falta de atención e intolerancia al trabajo, angustia... todo un cuadro clínico que es mejor evitar ¡Fuera los descansos que cansan!

Quizás **un exceso de expectativas sobre el verano puede ser negativo**. Hace poco me comentaba un amigo que no está disfrutando estos días previos a la salida a la playa, pensar en que otros ya pueden darse un chapuzón le impide aprovechar los ratos para la lectura o el deporte que ahora tiene. Si nos dejamos encandilar por los anuncios de las agencias de viaje o, por las imágenes que cuelgan en Instagram los conocidos y famosos estamos perdidos.

Otro peligro puede ser obsesionarme en "darme el descanso que me merezco", de centrarme en mi ego, de compadecerme de mí mismo y ponerme en el centro: yo soy el que se merece estas vacaciones. Este camino sólo se puede recorrer desde la **soledad y el aislamiento**. Si tengo esposo/a, hijos, amigos, con este planteamiento, pensaré que se empeñan en fastidiar mis vacaciones. Serán mis enemigos potenciales y luego reales.

Conmueve ver en el Evangelio a Jesús, el Maestro, el que se da sin límites, que se preocupa de buscar el descanso de los suyos: "Venid vosotros solos a un lugar apartado, y descansad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, y ni siquiera tenían tiempo para comer. Y se marcharon en la barca a un lugar apartado ellos solos". Su descanso es procurar el de los demás.

Una pauta para hacer diferentes estas vacaciones es intentar que las disfruten nuestros seres queridos, pensar en ellos y amoldarnos a sus gustos. Recuerdo que de niño íbamos la familia al campo y mi padre se unía los fines de semana. Cuando llegaba se ponía a nuestro servicio y se le veía feliz con nosotros. Copio esta idea: "Lo que necesitamos para descansar es parar para poder conovernos y mirar al otro con gozo". No es el hacer muchas actividades o el poder gastar mucho, o el sitio de moda. Tampoco el satisfacer todos mis caprichos. El mejor descanso se logra con la familia y con los amigos. Encerrarme en lo mío puede ser fuente de frustraciones y de rarezas que estresan más que descansan.

Tener espacio para poder mirar al otro, dedicarle todas las horas necesarias, **estar a su lado sin tener nada más que hacer**. Disfrutar de su compañía y conversación. Poder escudriñar todo lo bueno que tiene, que las prisas cotidianas me suelen ocultar. Conovernos sin más por su existencia. Esto llena mucho y descansa. Tenemos la oportunidad de mirar a los nuestros.

Una vez más hay que apartarse del rebaño, usar la cabeza y lograr una buena oxigenación, un relax necesario y reparador. Como somos un pack de alma y cuerpo, también el espíritu necesita rehacerse, tomar el sol y el aire, hay que sacarlo del largo encierro al que lo tenemos sometido. Darle la oportunidad de enriquecerse con la lectura de un

Un verano diferente

Publicado: Domingo, 18 Julio 2021 08:17

Escrito por Juan Luis Selma

buen libro, con la contemplación de un buen paisaje, con la visualización de una gran película o la escucha de buena música.

Benedicto XVI nos invitaba "a tratar de utilizar estos días para vivir de una manera nueva las relaciones con los demás y con Dios. Si se puede interrumpir el ritmo cotidiano frenético o afanoso, es bueno tomar un poco de tempo para los demás y para el Señor. Llevar en la propia maleta la Palabra de Dios, en particular el Evangelio". Este puede ser un verano diferente y muy enriquecedor.

Juan Luis Selma, en eldiadecordoba.es