

La Cuaresma y el “FOMO”

La Cuaresma nos invita a respirar antes de seguir cantando. Comprimir el resorte para saltar lejos. Levantar la cabeza del teléfono para admirar un mundo en colores. En resumen, se trata de disciplinar el “FOMO” para ganar libertad interior.

¿Por qué cuesta tanto el ayuno de pantallas?

Basta proponerse un ayuno de Cuaresma para que, de pronto, irrumpa un deseo voraz de hamburguesas con bacon y cebolla caramelizada. ¿Sí o no? Un clásico. Algo similar –o peor– nos sucede con el “ayuno de pantalla”. Ay, nuestro querido teléfono... ese juguete que entretiene y retiene, que ilumina más que el sol o la luna, que resuelve la espera y seca los ojos. Es curioso. ¿Por qué cuesta tanto acortarle las riendas?

San Pablo dejó por escrito un testimonio de su combate: “no logro entender lo que hago; pues lo que quiero no lo hago; y en cambio lo que detesto lo hago” (Rm, 7, 15). ¿Te sientes identificado? Es un alivio que un santo de tan alto vuelo solidarice con nosotros en esa extrañeza. Para todos, el teléfono es una ocasión próxima para perder el tiempo a chorros: lo sabemos y, a pesar de eso, nos dejamos llevar por el scroll. Ahora bien, no es justo pasarse la vida así: en algún momento toca abandonar la inercia y espabilar. ¿Por qué no ahora?

Así que vamos a por un **“ayuno de pantallas challenge”**!, ¿puede ser? Cualquiera reconoce las ventajas de bajar el brillo artificial para contemplar mejor a Dios en medio del estudio, el trabajo o el descanso. Ahora bien, si cualquier sacrificio cuesta, como dejar de comer carne en Viernes Santo –retomo la pregunta–, ¿por qué apagar el teléfono durante la cena familiar puede llegar a costar mucho más?

Conversaba el tema con un amigo, un joven profesor universitario, y su teoría me iluminó:

–Por “FOMO”.

–¿Qué?

–Cuesta desconectar por miedo a perderse algo, a quedarse fuera. “Fear of Missing Out”, eso significa las siglas “FOMO”. Si publicaste algo en Instagram, luego ardes en ansiedad por saber cómo va la publicación. Si no publicaste nada, igual te pica la curiosidad por mirar en qué andan tus amigos. Lo bueno es que estás “online” e “informado”, lo malo es que andas siempre inquieto: como un león enjaulado.

En otras palabras, **con el teléfono puedes atender a todos los lugares donde no estás, pero el precio es ausentarte del único lugar donde sí estás.** Así es. Por miedo a perderse lo que está ocurriendo en otras ciudades, vamos deteriorando nuestros nervios. Durante el día robamos atención a las personas que están con nosotros; y, luego, por la noche, dormimos como los delfines, con un ojo abierto “por si acaso”.

Recuperar silencio

No fuimos creados para vivir en estado de alerta. Eso es útil para emergencias, para situaciones de excepción, pero lo habitual debiera ser la atención plena para quienes están cenando con nosotros, la hora larga de estudio saboreando los textos, el tiempo diario de oración, el sueño profundo. De lo contrario, de tanto abrir la puerta de la nevera –podríamos decir–, los yogures se echan a perder.

La ansiedad, según afirma el Dr. Kevin Majeres, es el principal problema de los jóvenes. Cuadra. Conversando con alumnos de colegio, muchas veces me han dicho que tienen “miedo” de llegar a casa después de clases, por

la alta probabilidad de perder todo el tiempo que les queda antes de la cena. Por ese temor, muchos prefieren quedarse en actividades extraescolares y postergar así, lo más posible, el regreso a casa.

A veces pienso que vivimos como la urraca, picoteando instantes con emociones efímeras. Basta. Es hora de abandonar la cinta transportadora que conduce al burnout y recuperar la senda, más lenta, pero también más colorida, del silencio interior.

En todo caso, ¿qué esperábamos? Las redes sociales fueron diseñadas para ejercer un poder irresistible sobre el dueño. Atraen con una fuerza equivalente a la del Anillo del Poder (¿leiste El Señor de los Anillos, de J.R.R. Tolkien?). Por eso, puestos a “desconectarse para conectar”, vale la pena pensar cómo arrinconar las tentaciones.

Aprovechar la Cuaresma

–¿Y si eliminas las redes sociales? –pregunté a un adolescente de 17 años. Me miró como si fuera un extraterrestre, como si no entendiera para nada lo que sucede en su mundo.

–Padre –me dijo, muy serio–. Nosotros tenemos dos vidas. La real, la de todos los días yendo al colegio, y otra virtual, la que vivimos en las redes. Y, ¿cómo se lo digo? La vida de Instagram es mi vida principal. ¿Entiende? ¿Cómo se le ocurre que voy a eliminar mi vida principal?

Nos quedamos mirándonos. No hizo falta que respondiera para que él mismo cayera en la cuenta de que su situación era, al menos, rara.

Otro adolescente, éste de 15 años, había sido invitado a una fiesta. Después de bailar un buen rato con una chica, salieron a la terraza para conversar.

El tema era cuánto tiempo en pantalla tenía cada uno, pero en modo competencia.

–En esta semana... –dijo ella mientras desenfundaba su teléfono– llevo 4 horas en Instagram.

–¡Solo 4!

En ese punto el joven interrumpió la anécdota: “Por fin había encontrado a una chica distinta, más libre. 4 horas en una semana es nada... Me entusiasmé de verdad. Pero entonces ella volvió a hablar”.

–Espera, no he visto todavía el tiempo en TikTok... ¡Ajá! Aquí llevo 20 horas.

–¿Qué? ¡20! ¡Pero si estamos a viernes!

“De los 5 días de esa semana –concluía el alumno–, mi amiga se había pasado un día completo en redes sociales. Eso no puede estar bien. Fue decepcionante”.

El ruiseñor necesita respirar antes de seguir cantando. También nosotros, los seres humanos, hemos de cultivar un mundo interior donde germinen ideas, reflexiones, recuerdos de los seres queridos, pues de ahí brotan nuestras palabras, sueños y proyectos. Sin vida interior, el hombre sufre la invalidez de no tener nada que decir.

La Cuaresma trata de esto: de respirar antes de seguir cantando. De comprimir el resorte para saltar más lejos. De levantar la cabeza para admirar un mundo en colores. **En resumen: disciplinar el “FOMO” para ganar libertad interior.** Como dice el Papa León XIV: “La Cuaresma es el tiempo en el que la Iglesia, con solicitud maternal, nos invita a poner de nuevo el misterio de Dios en el centro de nuestra vida, para que nuestra fe recobre su impulso y el corazón no se disperse entre las inquietudes y distracciones cotidianas”.

Concretar

Hacerse un propósito vago, como “ganar en silencio”, es pan comido. Lo difícil es cumplirlo. Cualquier persona con un mínimo de interés en madurar, crecer y ganar mundo interior preferiría tener autodominio para conectar y desconectar según convenga a la ocasión. Sin embargo, el problema es que nos pasa como a San Pablo cuando dice: “lo que quiero no lo hago”.

La solución, entonces, depende de cada caso. Conozco a un joven de 18 años que cambió su smartphone por un teléfono ladrillo, de los antiguos. Con el tiempo que dedicaba a las redes, en seis meses aprendió a tocar guitarra.

–¿Echas de menos Instagram? –le pregunté.

–Algo –reconoció–, pero prefiero mil veces la guitarra. El próximo año, cuando entre a la Universidad, quiero postular al coro.

También hay otras posibilidades:

–Yo uso el teléfono como si fuera un teléfono fijo –comentaba otro estudiante–. No lo llevo en el bolsillo, sino que lo uso en lugar y a hora fija.

Como se ve, las opciones son múltiples: lo importante es que cada uno haga su reflexión sobre cómo ganar en libertad y concrete. Tú, si me permites la pregunta, ¿a cuántas horas de pantalla estás dispuesto a renunciar por amor a Dios?