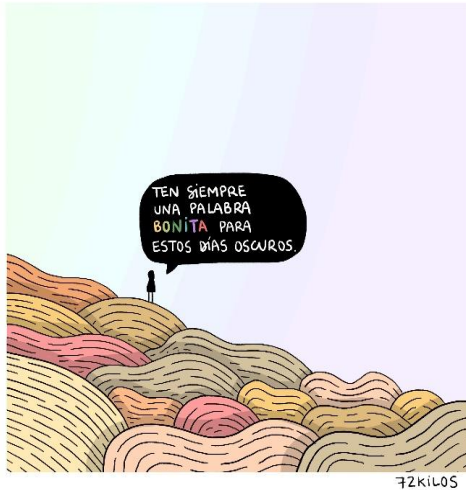


## Comunicarnos, la mejor vitamina



Una de las grandes lecciones de esta emergencia sanitaria y social provocada por el COVID la sabíamos ya, incluso la recomiendan psicólogos, médicos, terapeutas, orientadores, padres y madres, educadores, amigos y amigas, la publicidad, los medios, los libros de autoayuda, la poesía: **COMUNÍCATE**, no te encierres, busca al otro, date al otro, cuenta, ríe, llora, habla, grita, escribe, baila, abraza; abrázame, agárrame la mano, llámame cuando te agobies, llama al médico si te encuentras mal...

Esta crisis que estamos viviendo ha reavivado **el don de la comunicación**, de la comunicación humana con mayúsculas, incluso de la comunicación trascendente entre el hombre y Dios, especialmente para los creyentes.

Piensen en los mejores recuerdos de esta difícil etapa de nuestras vidas y seguro que entre ellos aparecen muchísimos gestos vinculados a la comunicación: una llamada de teléfono cada día, que nos hacía sentirnos acompañados, un mensaje de *Whatsapp*, unos vecinos pendientes unos de otros, un ¿te hago la compra? ¿necesitas algo?, los aplausos en los balcones, un vídeo de felicitación de cumpleaños, una canción, las videollamadas grupales para tomar una caña o llorar con un amigo la pérdida de un ser querido...

Piensen en la única comunicación que llegaba cada día desde el Hospital gracias a una enfermera, a un médico, para trasladar a una familia las buenas o malas noticias sobre un enfermo. Piensen en las lágrimas de dolor e incertidumbre de los familiares, muchas veces desde una distancia física demasiado grande, pero también en la sonrisa de las miradas bajo una mascarilla o en el gesto de unos brazos queriendo abrazar. Piensen en los mensajes con información, aliento o instrucciones que nos llegaban desde nuestras empresas, desde los colegios e institutos, desde la universidad, o piensen en el cartel solidario con el pequeño comercio y con los negocios del barrio, que hemos visto estos días en nuestras contadas salidas a la calle.

Piensen en las diversas formas de comunicación que están desarrollando las ONGs, para seguir atentos y en contacto con los más desfavorecidos, prestando sus servicios imprescindibles. Piensen en cómo muchos sacerdotes han convertido estos días las redes sociales en un lugar para compartir el evangelio y hacerse presentes. Piensen en el personal del centro de salud que llamaba cada día para hacer el seguimiento de un paciente aislado en casa:

la consulta telemática, a la que nos hemos visto abocados de golpe y sin transición, como a las clases online. Casi, sin saberlo, todos hemos puesto en práctica a diario, como podíamos y sabíamos, el lema de Cáritas: "*Cada gesto cuenta*". La mejor vitamina.

Piensen en cuánto les ha acompañado la radio en muchos ratos de soledad y angustia, o la tele, o los libros, o una buena serie, o la música, convertida en este confinamiento en himnos y terapia, pero piensen también en una conversación de teléfono cercana y reconfortante... Piensen, en definitiva, qué habría sido de cada uno de nosotros en Estado de alarma, con la enfermedad a cuestas, y sin comunicación, sin la más esencial de las comunicaciones, la interpersonal, la de unos con otros.

Una de las circunstancias más terribles en esta cuarentena ha sido, precisamente, la que nos ha privado a familiares y sociedad de uno de los actos de comunicación humana más necesarios: el duelo y sus manifestaciones. Todos esos actos, esencialmente comunicativos, que no hemos podido celebrar ni compartir, han puesto también de manifiesto que la comunicación es una de las mejores vitaminas, y, por defecto, su ausencia, la **incomunicación**, una de las formas más terribles de aislamiento y sufrimiento. Esta incomunicación también la han vivido muchos enfermos de COVID, que han tenido que pasar su enfermedad sin el acompañamiento de un familiar o amigo.

El don preciado de la comunicación y su manera más sencilla y humana de vivirlo nos hace pensar en esas columnas ideales del mundo que describía **José Luis Martín Descalzo** en su libro "Razones para el amor": la solidaridad, el trabajo, la confianza, la justicia, la sencillez, y el amor. Columnas que rompen por sí solas la soledad que tantas veces nos agarrota. Y entre esas columnas, la comunicación, entendida como mirada sobre el rostro del otro, como escucha activa, como palabra constructiva, como bálsamo, es oxígeno para sanos y enfermos. Otra forma de dar vida, ahora y cuando todo esto pase.

Chelo Sánchez Serrano

Profesora en la Universidad Pontificia de Salamanca. Periodista.