

Jóvenes

No tengo tiempo

David Hernández Garduño

“No tengo tiempo, llevo prisa, estoy ocupado, tengo algo más importante que hacer” ... etc. Son expresiones que indican una falta de compasión por parte de quienes las pronuncian. Pero para quien las escucha, sobre todo en circunstancias difíciles, se transforman en cuchillas que desgarran toda posibilidad de esperanza. Existen otras frases más sutiles que, aunque intentan animar tienen el mismo efecto, el efecto de no comprometer la vida, el tiempo, los recursos, los talentos: “hay que tener esperanza”, “Dios aprieta, pero no ahorca”, “con el tiempo todo se cura”, “llorar sólo empeora las cosas” ... podría hacer una lista innumerable de frases con las que fácilmente nos hemos zafado de una situación comprometedora.

Asimismo, es también frecuente encontrar a personas que intentan estar en todo momento, no en clave de solidaridad, sino en clave de codependencia. Por ejemplo, podríamos encontrar a una mujer a los pies de la cama de un paciente, sin separarse de él ni de noche ni de día, justificando una dedicación atenta, algunos incluso podrían elogiar dicha atención como virtuosa sin darse cuenta de que se trata de una conducta codependiente.

“La vela, ni tan cerca que queme al santo y ni tan lejos que no lo alumbré” podría ser una frase que podría ayudarnos a acompañar a quienes lo necesitan, sin tomar el papel protagonista de la persona que nos pide ayuda, respetando su ritmo y tiempos para salir adelante y sin abandonarla en una frase que, en realidad, poco le ayuda.

Las personas parecemos estar en una carrera que nos promete ganar quién sabe qué, pero ya estamos corriéndola y, desafortunadamente, no son muchos los que se detienen por el camino a reflexionar a dónde van y mucho menos a esperar a quienes corren con dificultad o a quienes se han caído o, incluso, a quienes ni siquiera pueden comenzar la carrera de la vida.

Digamos que nadie nace sabiendo ayudar. Sin embargo, es un gran gesto humano el dar un paso adelante para aprender, entrenarnos y supervisar herramientas conductuales o interpersonales que nos permitan mantener relaciones eficaces de escucha, de respuesta, de apoyo emocional. Un buen paso para comenzar a prepararnos a acompañar es salir de nuestro confort y regalar el mejor regalo que hoy en día se puede dar: se trata de un regalo que se da y ya no se recupera, el tiempo.

“A tu problema le hace falta una conversación”, escuché una vez a una persona decirle a otra que tenía un gran problema. Y es que una buena conversación no se trata de hablar y hablar sin dejar espacio para que la otra persona se exprese, una conversación no es atacar, acorralar, no es una conversación suponer el punto de vista del otro sin dejarle la posibilidad de expresarse a su manera; dicho de otra forma, detrás de una conversación no hay ganador ni perdedor; hay dos personas.

Ojalá con nuestro tiempo podamos ofrecer a las personas, principalmente con las que convivimos a diario, no solamente nuestra presencia, sino nuestra compañía y solidaridad.

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 93 (2018)