

Sentados junto al sufrimiento

Escuché el episodiereciente de On Being sobre la depresión mientras limpiaba mi cocina. Cuando Parker Palmer contó esta historia, dejé de moverme, el agua corría sobre un plato que durante mucho tiempo había sido enjuagado a fondo:

"Tenía gente que venía a mí, por supuesto, que quería ser útil; y tristemente, muchos de ellos no lo fueron. Estas eran las personas que dirían: "Dios, Parker, ¿por qué estás sentado aquí deprimido? Es un hermoso día afuera. Ve a tomar el sol y huele las flores." Y eso, por supuesto, deja a una persona deprimida aún más deprimida, porque aunque sabes, intelectualmente, que está soleado y que las flores son hermosas y fragantes, realmente no puedes sentir algo de eso en tu cuerpo, que está muerto de una manera sensorial. Y así te quedas más deprimido con este "buen consejo" para salir y disfrutar el día ...

"Hubo un amigo que venía, después de pedir permiso para hacerlo, todas las tardes, alrededor de las 4:00, me hizo sentar en una silla en la sala de estar, me quitó los zapatos y los calcetines y me masajé los pies. Casi nunca dijo nada (era un anciano cuáquero) y, sin embargo, por su sentido intuitivo, de vez en cuando decía una palabra muy breve, como: "Puedo sentir tu lucha hoy", o, más adelante en el camino, "Siento que estas un poco más fuerte en este momento, y me alegro por eso". Pero más allá de eso, apenas decía nada. Él no daría ningún consejo. Él simplemente informaría, de vez en cuando, lo que estaba intuyendo sobre mi condición. De alguna manera, encontró el único lugar en mi cuerpo, es decir, las plantas de mis pies, donde podría experimentar algún tipo de conexión con otro ser humano. Y el acto de masajearlos, de una forma en la que realmente no tengo palabras, me mantuvo conectado con la raza humana.?"

Me reconocí a mí mismo. No en la persona que sufre de depresión. No en la persona que lava los pies de la persona que sufre de depresión. Pero en la persona que dice: "Ve a sentir el sol y huele las flores".

Y no quiero ser esa persona. Quiero ser el que tenga la inteligencia espiritual y la firmeza del que lava los pies.

Algunas personas muy cercanas a mí han sufrido últimamente de angustia tanto física como mental. Me apresuré. He intentado diseñar arreglos. He ofrecido dinero, vuelos de avión, charlas motivadoras, libros Budistas. Básicamente los aplasté con el lado positivo. Pero somos muy afortunados en comparación con tantas personas. Pero nuestros seres queridos están a salvo. Pero el sol está brillando.

Cuanto más se rompe mi corazón por el testimonio, parece que menos sabio soy sobre cómo ser una fuente de consuelo. Cuando siento empatía aplastante, sigue un frenesí de reformulación. Sé que no es amoroso negar la realidad del sufrimiento de alguien; pero no sé cómo reconocer esa realidad sin rechazarla. ¿Hay algo más doloroso que ver a alguien que ama sufrir y sentirse impotente? Recuerdo, después de dar a luz, realmente creía que mi familia había soportado la experiencia más difícil. No me podía imaginar lo que sería mirar a la persona que amo más profundamente en una profunda agonía física y no tener alguna forma de ayudarla más que ofrecer palabras de aliento y una toallita húmeda en la frente.

Últimamente, se me ocurre que aunque nunca he tenido el terrible regalo de ser testigo de alguien a quien quiero de a luz, he estado soportando una versión más lenta de esto. Estoy mirando a las personas a las que amo profundamente luchando por nacer a una nueva versión de sí mismos, que les duele una nueva temporada de vida. Su dolor es menos evidente que una mujer gritando obscenidades en una bata de hospital, pero no es menos real. Y no soy más poderosa que lo que mi compañero era mientras desesperadamente le preguntaba a la partera si era demasiado tarde para las drogas. Era. La cabeza del bebé estaba prácticamente coronando. A pesar de mi estado, recuerdo la mirada de animal salvaje en su ojo, desesperado por detener mi dolor, totalmente fuera de contacto con la realidad de donde estábamos en el proceso.

Me siento desesperada cuando se trata de las personas que amo. Quiero brindar algún tipo de alivio, presionar hacia adelante, decir palabras mágicas. Cuando nada de eso resulta posible, fallo. Es lo que Parker caracterizó en la entrevista como ser "invasivo del sufrimiento".

Se lo mencioné recientemente a una amiga y ella dijo: "Tal vez no podamos lavarles los pies a los que más amamos". Estamos demasiado invertidos en su recuperación".

Fue otro momento tranquilizador para mí. Ella ha estado asistiendo a las reuniones de Al-Anon. Su madre ha estado sobria durante ocho meses reñidos. Ha estado pensando mucho en no ser "invasora del sufrimiento". ¿Cómo no había notado que el hombre que lavaba los pies de Parker cada día no era un hijo o un hermano, ni un mejor amigo ni una esposa? Fue simplemente un amigo.

Esto no es para liberarme del anzuelo. Quiero aprender cómo lavar los pies de aquellos que más amo, o lo que sea el equivalente para mi gente a mi manera, pero tal vez sea un enfoque mejor practicado con personas con las que realmente mantenemos un poco de distancia. También es un hermoso recordatorio de cuán importantes pueden ser realmente los lazos sueltos de la vida; la aldea

puede estar mejor posicionada para cuidarnos que nuestra propia carne y sangre en momentos cruciales.

Es inevitable que nos apeguemos a la recuperación de las personas cuyo sufrimiento nos afecta directamente. Sin duda, los más evolucionados entre nosotros aprenden a compartimentar nuestros propios deseos mientras estamos sentados a los pies de aquellos que amamos. Yo aspiro a eso. Mientras tanto, voy a estar escuchando a la vida por los momentos en que pueda "lavar los pies" de personas que son queridas por mí, pero no de mí. Donde podría servir como una fuente amorosa, no apegada de la comodidad y el amor incondicional - la doula en el nacimiento, no el compañero.

El sufrimiento es universal. Es hora de que me vuelva más sabio sobre cómo sentarme a su lado.

[COURTNEY E. MARTIN](#) es columnista de *On Being*. Su libro más nuevo, *The New Better Off: Reinventando el Sueño Americano*, explora cómo las personas están redefiniendo el sueño americano (piense en más satisfacción, comunidad y diversión, menos en deuda, estatus y demás). Courtney es cofundadora de Solutions Journalism Network y estratega del TED Prize. También es cofundadora y socia de Valenti Martin Media y FRESH Speakers Bureau, y editora emérita en Feministing.com. Courtney es autora / editora de cinco libros, entre ellos *Do It Anyway: The New Generation of Activists*, y *Perfect Girls, Starving Daughters: How the Quest for Perfection is Harming Young Women*. Su trabajo aparece con frecuencia en *The New York Times* y *The Washington Post*. Courtney ha aparecido en *TODAY Show*, *Good Morning America*, *MSNBC* y *The O'Reilly Factor*, y habla mucho en conferencias y universidades. Recibió el Premio Elie Wiesel en Ética y una residencia del Centro Bellagio de la Fundación Rockefeller. Ella vive con su compañero de vida y trabajo, John Cary, en Oakland, y sus hijas Maya y Stella.

* Artículo reproducido con el debido permiso de *O Being*. *O Being* no se hace responsable por la traducción. La traducción ha sido realizada por Francisco Luciani para *Teología Hoy*.