



## No sé

Fernando Donaire, OCD  
@fdonaire72

*Me comenta una buena amiga que no sabe lo que le pasa, qué ha perdido el interés y la alegría, que todo le parece repetitivo y monótono, que está de nuevo en el hoyo de la desesperación. La miro y veo sus lágrimas aparecer en sus mejillas. Yo tampoco sé qué decir. No sé cómo ayudarla. Solo sé abrazarla.*

Acompañar los momentos de ausencia, los momentos en lo que no sabemos qué nos pasa es la piedra angular de nuestra vida. En esos momentos de desvalimiento, de enorme fragilidad es cuando nos descubrimos tal como somos y, a veces, es el momento propicio para pedir ayuda y ayudar.

*Después de abrazarla la miré a los ojos y le pregunté si necesitaba ayuda. No sé, me contesto. Creo que sí la necesitas, le dije. Me miró y bajó los ojos en señal de aceptación. Confío en ti, me dijo.*

Nombrar las cosas, señalar el problema, afirmar la necesidad es una tarea que puede reconducir la vida. Estar ahí en ese proceso ayuda a sustentar el pequeño hilo de esperanza que aún se mantiene intacto en medio de esa sensación del no saber. Quizás en la adolescencia, época frágil por antonomasia, habría que acompañar de una manera particular ese proceso estando más atentos a las señales que muestran ese volcán interior que está a punto de explotar.

*Me dijo que había visto el último programa de Salvados en La Sexta y que le había ayudado muchísimo porque se había visto reflejada en lo que algunos de los jóvenes contaban allí. La experiencia le había servido para reafirmarse en la necesidad de dar un paso adelante a pesar de que seguía sintiendo el mismo sentimiento de pérdida y abandono que le había acompañado en los últimos meses. Me dio las gracias y me sonrió. Le acompañé con mi sonrisa mientras le apretaba fuerte las manos.*

Acompañar un proceso aún sin nombre, nacido del no sé qué de la propia experiencia necesita por nuestra parte la lucidez de no convertirnos en un agente invasivo ni jugar con la indiferencia de la normalidad. Hay que estar, sin más. Acompañando sin acelerar, dispuestos a señalar, a guiar y a dar luz. A subrayar tanto el descubrimiento de la persona como para desenfocar la obsesión que distrae la mirada. Coger de la mano al otro es decirle sin palabras que estamos dispuestos a vivir con él la experiencia de la vida.

*Alicia me contó que ya la habían diagnosticado. Que ahora entendía aquello que hace unos meses no sabía cómo nombrar. Que aun sintiéndose aún triste y sin ganas de nada, veía las cosas de forma distinta. Que le quedaba mucho camino por recorrer. Que esperaba que yo la acompañase en ese camino.*

Acompañar es estar dispuesto a decir sí. A tender la mano, a escuchar, a empatizar con aquello que el otro nos cuenta. A sentirse implicado en lo que el otro necesita.

