

La verdadera red

escrito por Juan Esteban Restrepo

En un grupo de amigos y conocidos, alguien escribió un mensaje parecido a este: “En este momento, hay varias personas de este equipo pasando por situaciones familiares, personales, económicas y de salud muy complejas. Por favor, sean amables”.

Yo no me había enterado ni sabía que tantas personas cercanas a mí estaban pasando por momentos de dolor, angustia e incertidumbre delicados. No eran tonterías, como decimos los paisas. Eran situaciones, algunas de vida o muerte. No supe en ese momento quiénes eran las personas ni de qué tipo de problemas se trataba. Sin embargo, el mensaje despertó en todos los miembros del grupo no una falsa empatía, sino una reflexión profunda sobre la verdadera red que nos sostiene, nos protege y nos levanta.

Cuando estamos eufóricos y nos sentimos poderosos, no necesitamos a nadie; nuestro ego nos acompaña. Solamente nos damos cuenta de que necesitamos a alguien cuando estamos tristes o con dificultades; cuando llegan los problemas, la soledad los acompaña.

No se trata de la cantidad de personas que nos siguen o de cuántos seguimos en redes. Se trata de proximidad y calidad. De amor, no romántico, sino genuino y desinteresado. Se trata de una llamada y no de un «like», se trata de un almuerzo y no de un “retweet”; se trata de acompañar físicamente, de abrazar y conversar o callar. Cuando las personas tenemos problemas, no estamos esperando que nadie los resuelva por nosotros; estamos esperando a alguien que nos ayude a transitar, a alguien que se sintonice con nosotros por un momento, no para siempre, sino mientras llueve.

Cuál es mi verdadera red, quiénes son los que me abrazan, a quién llamo si la cabeza me supera, a quién consulto y con quién puedo llorar. No podemos esperar a que llegue la amargura para hacernos estas preguntas. Debemos responderlas con claridad y certeza antes de que la lluvia llegue. Debemos estar listos para ser amables, pero también para

que nos traten con amabilidad, que viene del latín «amabilis» y significa «Digno de ser amado».

He visto y sentido que los problemas no son tantos cuando la verdadera red me rodea, me cobija y me acompaña. Que los problemas se desvanecen si chocan con un grupo de seres amables. Incluso he visto a personas sonreír y agradecer en medio de la tragedia cuando la verdadera red se asoma y abre el paraguas. No hay mayor problema que la soledad, porque nos desarma, nos quita la dignidad del amor.

El sesgo de pertenencia es un mecanismo evolutivo tremendamente poderoso que nos recuerda permanentemente la necesidad vital de pertenecer, de estar rodeados, de estar acompañados. No solamente es un llamado biológico y existencial, sino también un rasgo distintivo de nuestro esquema cognitivo, emocional y social. Nacimos para depender, nacimos para que nos cuiden y nacimos para cuidar.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/juanes-restrepo-castro/>