

Cuidar: lo más valioso

Conjugando el verbo cuidar, decía Gandhi: “Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque se convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.”

En un lugar de la Mancha... me siento agradecido por la invitación a participar en este Foro, mi saludo respetuoso a las autoridades del Gobierno de la Comunidad y de la Asociación ACESCAM, a su presidente D. José Manuel Llario y al Sr. Consejero de Salud, Jesús Fernández.

Reflexionaré en voz alta sobre algunas (15) claves del cuidar como algo realmente valioso, como ha querido ACESCAM titular esta intervención.

1. Qué hermoso, poder reflexionar y levantar acta de la importancia de conjugar el verbo cuidar. En su forma ciudadana, cuidado se entiende como¹ toda actividad vinculada a la gestión y mantenimiento cotidiano de la vida, de la salud y del bienestar de las personas. Así, se considera que los cuidados son la necesidad más básica y diaria que permiten elementos esenciales para la sostenibilidad de la vida. Y hemos empezado a hablar de “*ciudades de los cuidados*”, subrayando la importancia de cuidar el espacio público y la vida en común, administrar con cuidado, ser sensibles a la vida cotidiana (malestares y bienestares), incorporar y reconocer los cuidados en el sistema productivo. Se busca así la creación y transformación de las ciudades para que sean sostenibles, estén bien peatonalizadas, gestionen bien las energías, los encuentros... y tengan una hospitalidad compasiva para con todos los ciudadanos, con sus eventuales discapacidades.

2. Qué hermoso poder dedicar un rato a afiliarnos a lo que LARES Federación llamó la “*revolución de los cuidados*” en

¹ definición de Cuidados dada por Dolor Comas (2016)

alguno de los encuentros propios de esta Organización que apuesta por la solidaridad en el cuidado a las *personas mayores* y quiere hacerlo con pasión y con compasión. Especialmente cuando los cuidados se hacen más difíciles y costosos, como son los de larga duración, debido al aumento de la esperanza de vida y al mayor tiempo en que convivimos con enfermedades degenerativas, crónicas, que limitan y reclaman el cuidado del otro.

3. En efecto, *cuidar no es menos que curar*, aunque realmente no está precisamente bien pagado. Pagamos más cuando se producen procesos de curación que cuando se sostiene la vida gracias a los cuidados. Es un poco el eco de la fascinación por la tecnología, viejo eco de la sabiduría cristalizada en el mito de Prometeo, como si se tratara de robar a los dioses la capacidad de influir sobre la naturaleza, transformándola. Eh ahí uno de los capítulos más interesantes de reflexión sobre el significado de la humanización en un mundo de gran desarrollo tecnológico.²

Es posible que cuando superemos la distancia que hay entre el aprecio de lo que significa **curar** y lo que significa **cuidar** en el mundo de la protección social, se produzcan procesos de mayor justicia, mejoría en los cuidados a las personas con

² BERMEJO J.C. Humanizar la asistencia sanitaria, Desclée De Brouwer, Bilbao, 2011.

alzhéimer, mejores políticas sociales en favor de las personas mayores con necesidades de cuidados. Porque decir “dependientes”, vela la realidad de la interdependencia que a todos los seres humanos nos caracteriza. Y, baste pensar en nuestra infancia para tomar conciencia de cuánto hemos sido cuidados todos para sobrevivir.

4. Así es, cuidar es de vital importancia. Cuidar es imprescindible para la vida: *en el cuidar, nos va la vida*. Sin ser ayudados –cuidados- los seres humanos nos moriríamos en las primeras horas de nacer. Existimos porque hemos sido cuidados, recuperamos la salud porque somos cuidados, se mantiene nuestra vida –biológica, psicológica... biográfica, digamos- porque somos cuidados.

Cuidar, sí, cuidar siempre. Reconozcamos que este verbo es fundamental: *cuidar está en el corazón de las profesiones de salud y socio-sanitarias*: Cuidar en la cronicidad, en la dependencia, en los procesos diagnósticos, en los terapéuticos. Cuidar siempre. Cuidar los espacios, cuidar el proceso de duelo (tan ambiguo ese de tener a un ser querido con alzhéimer, que hace presencia física y ausencia psicológica), cuidar post mortem, como los procesos de duelo, cuidar...

A mí me gustaría que cuidáramos tanto y tan bien, que consiguiéramos que nadie deseara morir antes que vivir, ni se quitara la vida ni tuviera que pedir ayuda para conseguirlo, porque encontrara suficiente sentido en el *vivir cuidado*.

5. ¡Qué hermoso conjugar el verbo cuidar! ¡Cuánta responsabilidad! Cuidar es un arte. Y quienes trabajamos en el mundo de los mayores, estamos llamados a **humanizar el cuidado siendo “artesanos”** del mismo: concebir el servicio como una obra de arte. Entre los fundadores de las instituciones que forman ACESCAM, hay verdaderos “genios de la caridad” que han introducido, en la asistencia a los enfermos, a los mayores, a las personas con discapacidad, también la idea de la belleza. Porque la **artesanía** se refiere al trabajo realizado de forma manual por una persona en el que cada pieza es distinta a las demás, diferenciándolo del trabajo en serie o industrial. Humanizar pasa, pues, por convertir la aplicación de los protocolos, procesos, planes de cuidados, evidencias científicas y cuanto pueda contribuir al bien del otro, de manera tan personal que quien los recibe sienta esa relación como única. Los artesanos son profesionales, pero muy particulares. “Cuidar como lo haría una tierna madre a su único hijo enfermo”, o “con el corazón en las manos” (San Camilo).

6. Pero, para cuidar bien, además de la necesaria la competencia técnica, es imprescindible también la competencia relacional, emocional, ética, espiritual y cultural. Hay una ética en la profesionalidad, obviamente... y un conjunto de *virtudes* que podrían ayudarnos a superar esa ética tan difundida a partir del paradigma principialista moderno de la bioética contemporánea, que pareciera resolverlo todo con pocas claves de referencia. ¡Qué pena que también en el mundo de la bioética, se perciba la *ética del cuidar* como de segundo rango en relación a esa otra bioética que se ocupa de los problemas de alta intensidad y baja frecuencia y que dan titulares a los periódicos!

7. *La familia es una potencial cuidadora fiel.* Piénsese que el compromiso de fidelidad expresado en la tradición con la fórmula: “y prometo serte fiel... evoca la salud y la enfermedad... todos los días de la vida”, más que evocar otras claves de fidelidad, la subrayada es la del cuidado en la fragilidad. ¡Qué hermosos desafíos tenemos en la educación –en casa, en la escuela, en las instituciones- para enseñar a cuidar desde niños y jóvenes, desde ser nieto. Sí, cuidar antes de llegar a ser padre o abuelo...

8. Yo quiero soñar, quiero seguir soñando con que un día hablemos de los cuidados con orgullo y con una sensibilidad

tal, que resume *antropología holística*. Por eso, sueño con que, en los Centros de cuidados a mayores, lleguemos a escuchar frases como estas: “El paciente está emotivamente inestable” (y no solo hemodinámicamente). “El residente –o el familiar- está espiritualmente angustiado” (y no solo psicológicamente). “El hijo, o cualquier miembro de la familia, necesita un extra de comunicación, de soporte emocional”, y no solo de un fármaco para síntomas físicos. “Mi radar emocional me dice que mi compañero o compañera necesita un “chupito” de escucha”, y no solo un ansiolítico o una baja”.

Sí, quiero soñar con un nuevo paradigma que opere dentro de las profesiones socio-sanitarias, que se proponga interpretar el complejo mundo de lo socio-sanitario, con una perspectiva holística y genuinamente humanizadora.

Quisiera soñar que en la mente de quien administra lo común, curar y cuidar sean sanamente vinculados y que la fascinación por la tecnología o el poder de las empresas productoras de tecnología, no marquen un ritmo escorado en la nave cuya brújula habría de estar orientada hacia los más necesitados, vulnerables y frágiles, cuyo valor de la vida no admite servicios low-cost.

9. ¡Qué belleza hay detrás del *cuidado físico*! Con las manos, sí, mientras nos disponemos a recibir la tecnología y la gerontorobótica que harán tantos procesos de cuidado que hoy hacemos las personas. ¡Qué hermoso cuidar con los oídos, dispuestos a acoger la experiencia única e irrepetible de cada persona, con actitud de hospitalidad compasiva! ¡Qué hermoso, cuidar con la palabra, esa que tiene tanto poder, que es capaz de herir y levantar, de humillar y de empoderar, de desanimar y de consolar, de matar y de acompañar la vida! Pero si las manos, la escucha, la palabra... tienen poder en el cuidado, lo tiene también la mirada. Y en efecto, la mirada define un paradigma relacional y construye modelos de relación de protección y respeto o de desprecio y falta de consideración de la dignidad universalmente existente en todo ser humano, por grande que sea su vulnerabilidad y fragilidad. Ninguna máquina podrá sustituir el valor del cuidado realizado por una persona.

10. Hoy hablamos con pasión, denuncia, y en tono descriptivo (ideal) y propositivo, del modelo de *cuidado integral centrado en la persona*.³ Es sabido que hay modos de explorar el significado de este modelo, serios y comprometidos. Y también hay riesgos de que se conviertan

³ El cuidar de sí exige "el cultivo de nuestro ser integral: cuerpo, psique, mente y espíritu, pues somos una unidad indisoluble". MARTÍNEZ OCAÑA, Emma (2007). Aprender la Sabiduría del Cuidado de Sí Mismo. Revista Confer. España. No 179. Págs. 14,15, 495, 496.

en expresiones con las que barnizamos los programas y servicios para decir que estamos al día en terminología, sin introducir siempre los cambios necesarios. No nos hemos liberado todavía de suficientes ataduras (sujeciones físicas y farmacológicas), no hemos hecho suficientes espacios para la vida personal y familiar en las instituciones de cuidado en la dependencia prolongada, no hemos integrado suficientemente los sistemas de salud con los sociales en nuestro entorno... No tenemos suficientes expertías en atención holística (ni siquiera la tenemos bien conceptualizada, debido a la crisis de la antropología y la filosofía en los entornos de los servicios sociales y de salud).⁴ En lo que significa cuidar centrados en la persona, tenemos mucho camino por recorrer aún, también en la distribución de los recursos económicos.

11. En los tiempos que corren, se habla también mucho de la urgencia de *cuidar la ecología*. Afortunadamente, claro está. Pero más fácilmente pensamos en la ecología vinculada con la naturaleza: la naturaleza inanimada. Pensamos menos en la relevancia y origen de todo respeto, que está en la ecología mental, en la ecología emocional, en la ecología espiritual, en la ecología relacional. La ecología es el estudio de las relaciones de los diferentes seres vivos entre sí y con

⁴ BERMEJO J.C., Humanizar el cuidado. Atención integral centrada en la persona, PPC, Madrid 2019.

su entorno a la búsqueda del equilibrio y la sostenibilidad. He ahí el desafío de una ecología integral para conjugar razonable y ponderadamente este verbo: cuidar. Cuidar bien, cuidarlo todo.

Y cuando toca, cuidar de manera paliativa, desde un enfoque que impregne la cultura, particularmente el final de la vida, en el que los *cuidados paliativos* son para tantas personas, la estrategia más humanizadora, por ecología ética.

12. ¡Qué belleza puede haber en *dejarse cuidar*! Dejarse querer y dejarse cuidar. A pesar del temor a la dependencia y al hecho de tener que ser cuidado, la vida impone sus leyes y, muchas personas tienen que pasar por el “ser cuidados” en la dependencia asociada al envejecimiento y a la enfermedad. Una experiencia que no es nueva: todo ser humano ha sido dependiente y cuidado durante los primeros años de desarrollo. Una dependencia máxima. Una vulnerabilidad muy superior a las otras especies. Algunas personas, por otro lado, han hecho del valor de cuidar, el sentido de su vida. Han consagrado su vida al cuidado, para hacer más liviana la dificultad a dejarse cuidar.

En el libro de Mitch Albom, “Martes con mi viejo profesor”, un párrafo me ha llamado especialmente la atención. El periodista profesor, le dice al exalumno que

ahora viene a visitarle por encontrarse enfermo el viejo profesor:

“Y ¿Sabes una cosa? Una cosa muy extraña.

- ¿Qué es?

Que empecé a disfrutar de mi dependencia. Ahora me gusta que me vuelvan de costado y me pongan pomada en el trasero para que no me salgan llagas. O que me sequen la frente, o que me den un masaje en las piernas. Gozo con ello. Cierro los ojos y me deleito con ello. Y me parece muy familiar.

Es como volver a ser niño. Que una persona te bañe. Que una persona te tome en brazos. Que una persona te limpie. Todos sabemos ser niños. Lo llevamos dentro. Para mí, es una cuestión de recordar el modo de disfrutarlo.

La verdad es que cuando nuestras madres nos tenían en brazos, nos acunaban, nos acariciaban la cabeza, ninguno de nosotros se cansaba nunca.”

Ser cuidado, dejarse querer, dejarse ayudar, constituye un reto para vivir con sentido en muchos momentos de la vida, especialmente en situaciones de gran dependencia. Ser cuidado es, por otro lado, una buena oportunidad para llevar una vida activa en cuanto a la vivencia de los mismos valores que cuando cuidamos a otros, solo que conjugados los verbos en otra forma: en pasiva. Así también se humaniza y se construye un mundo mejor.

13. No queremos olvidarnos de la moda y el valor de lemas como: “hay que *cuidarse para cuidar*” o el saludo tan frecuente que nos damos unos a otros al despedirnos: “*cuídate*”.⁵ En efecto, *cuídate* es una de las palabras más usadas en estas últimas décadas, además de ser una exhortación frecuente en las relaciones de compañerismo. Refleja un buen deseo de bienestar, de equilibrio, de atención saludable a uno mismo, de no excederse en una vida hiperactiva y no descuidarse sin conciencia. Pero puede reflejar también el nacimiento de un aspecto cultural nuevo que deje de lado la dimensión solidaria, el altruismo, el sacrificio por los demás y desembocar en una autocomplacencia superficial apoyada en pseudopropuestas de autoestima más egocéntrica que saludable. Necesitamos buscar el equilibrio. Ya San Pablo, al escribir a Timoteo (1 Tim 4,16) dice claramente: “Ten cuidado de ti mismo” y Lucas en el libro de los Hechos también dice: “ustedes deben cuidarse a sí mismos”.

No son cosas de las últimas décadas. Como propuesta, tiene solera y es bien noble, pero tomamos nota del riesgo de que en nuestra cultura líquida, nos instalemos de manera

⁵ BERMEJO J.C., Inteligencia emocional. La sabiduría del corazón en la salud y la intervención social, Sal Terrae, Santander 2005.

acomodaticia a mensajes que pudieran necesitar ser moderados. En las organizaciones, una de las lamentaciones más facilonas, está constituida precisamente por limitarse a subrayar cuán poco es uno comprendido y reconocido por “los de arriba” (padres, educadores, jefes, coordinadores...) Termina siendo muy superficial ponerse a uno mismo como ejemplo, medida y patrón de todos los demás, olvidando la importancia de “cuidarnos todos”: “Cuídate”, sí, pero también: “cuídame”, “cuídale”, en particular a quien más necesita. “Cuidar al jefe” para que sea líder, no solo “critica al jefe” para que mande más a mi favor.

14. Hay que reconocer que cuidar tiene un precio. No solo el precio monetario, injustamente reconocido cuando cuidar se convierte en una profesión, al menos en relación a otras. Desde 1974, en que el psicoanalista alemán Freudenberguer empezara a hablar del “*síndrome del cuidador*” (burn-out), somos más conscientes del riesgo de no gestionar bien la carga profesional y el grado de implicación emocional con el sufrimiento ajeno en las relaciones de cuidados. Pero más recientemente, pasada la moda de hablar del burn-out, hemos abierto puertas de gran interés para humanizar el análisis y las estrategias de protección y equilibrio. Hablamos de “*fatiga por compasión*”, del “precio de la empatía”, como un dinamismo del que ser conscientes y que aprender a manejar.

Y, afortunadamente, hemos empezado también a hablar de la “satisfacción por compasión”, es decir, ese bienestar humano profundo que experimenta el que cuida bien y se refuerza en sus motivaciones intrínsecas (Herberg), en su dinamismo vocacional, además de esperar la motivación extrínseca por el acto de cuidar. La *satisfacción por compasión* evoca los bienes producidos por la actitud de desvelo, solicitud, diligencia, celo, atención, buen trato, ternura.⁶

15. Somos conscientes, pues, no solo de la belleza del cuidar, y de sus implicaciones, sino también de los desafíos pendientes y del precio que comporta. *Humanizar el cuidado* a quien le pesa la dependencia, a quien le cuesta encontrar sentido, a quien no le entran los alimentos por las vías naturales (para salir al paso de lo cual, algunos dirán que entonces no hay que hablar de cuidado, sino de tratamiento), cuidar cuando el verbo se transforma fundamentalmente en paliar los síntomas que generan displacer al final de la vida, es siempre un arte que reclama también la prudencia. Hipócrates, que describía el objetivo de la medicina como humilde arte, también hablaba de abstenerse de intervenir cuando el mal es más fuerte que el arte, para superar así “la soberbia del sano” de la que hablaba el Dr. Albert Jovell.

⁶ También Boff estima que el cuidado significa "desvelo, solicitud, diligencia, celo, atención, buen trato BOFF, Leonardo (1999). Saber Cuidar. Ética do Humano. Compaxaio pela Terra. Editora Vozes. Petrópolis-Brasil p. 91.

Para algunos, la dependencia y la necesidad de ser cuidados para todo, será un “campo de concentración” ante el que solo un “tierno amor como el de una tierna madre, puede conjugar el verbo cuidar *de la primera conjugación del corazón* y, con amor afectivo y efectivo –que dijera San Vicente de Paúl- ilumine las oscuridades de la vida con la luz del sencillo beso, de la acogedora mirada, del entrañable abrazo, de la honda escucha, del misterioso silencio, de la humilde palabra, de las delicadas manos, del envolvente corazón...

Recordemos, como al inicio, que decía Gandhi: “Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos. Cuida tus actos, porque convertirán en tus hábitos. Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.”

Muchas gracias por *cuidar la escucha* en este rato compartido.

José Carlos Bermejo