



# DEL MIEDO A LA ESPERANZA

DESAFIADOS como estamos por la crisis creada con ocasión de la pandemia del coronavirus, necesitamos vestirnos de esperanza para atravesar las diferentes cañadas oscuras que nos han hecho y nos van a hacer atravesar. Vestidos de esperanza podremos dar razón de ella. No solo lamentarnos de lo que va o ha ido mal, sino construir, como seres humanos solidarios, un mundo más solidario y de apoyo recíproco.

## HUMANIZAR LA REACCIÓN FRENTE AL MIEDO

Forma parte del ser humano experimentar *miedo*, particularmente cuando no podemos controlar lo que sucede, comprender su sentido, cuando no tenemos claro lo que podemos hacer para mejorarlo, cuando no sentimos protección defensiva suficiente ante una amenaza real o potencial, en particular cuando vemos el desafío como superior a nuestras capacidades.

Se convierte en *pánico* cuando se contagia, aumenta de intensidad y se hace masivo. El dios Pan, en la mitología griega, representaba a toda la naturaleza salvaje –los rebaños– que reacciona en manada asustándose con ocasión del tronar y la caída de rayos.

*Humanizar la reacción ante el miedo* implica tener el pensamiento bajo control, sin valorar la amenaza como lo único que lo invade todo y que se retroalimenta salvajemente.

La manera más inteligente de gestionar el miedo es poner el pensamiento bajo la *serenidad de la conciencia*, descartando pensamientos desproporcionados y exclusivamente negativos. *La paz nos da lucidez*, observación, confianza, eficacia y proporción.

*El miedo es lo contrario de la confianza*, que se puede apoyar en uno mismo, en los demás, en los líderes y sabios –técnicos y personas de prudencia reconocida–, en la vida y en Dios mismo desde la fe.

En tiempos difíciles surgen las personas que se dejan absorber por la oscuridad y la incrementan generando inseguridad, agresividad y pánico, mostrándose el egoísmo, la cobardía y la mezquindad. Y surgen también los héroes, aliados, guías, compasivos, genios y magos que multiplican la solidaridad y la defensa ante los males. Los *profesionales de la salud* son de este segundo grupo.

## CULTIVAR LA ESPERANZA

De forma bella habló Pedro Laín Entralgo de la esperanza y el cuidado en salud: «Qué es el médico para el enfermo, sino un hombre perito en el arte de posibilitar, dilatar y mejorar las quebrantadas esperanzas terrenales de este: el médico sería, pues, entre otras cosas, un dispensador de esperanza».

Algo semejante podríamos decir de las profesiones de ayuda en el sufrimiento y en las diferentes formas de fragilidad y crisis humanas: el ayudante es un dispensador de esperanza. Pero la esperanza no es un concepto totalmente etéreo y sin contenido. Tampoco un optimismo ingenuo y ciego que deposita en el futuro la realización del bien deseado. La esperanza se concreta en las diferentes situaciones y tiene diferentes significados, nombres o apellidos. Así es en medio de nuestra crisis del coronavirus.

### ESPERANZA DE CURARSE CON CORONAVIRUS

La primera esperanza en la pandemia, evocando a Laín Entralgo, quedaría constituida por las posibilidades técnicas y científicas que la medicina puede hacer por el individuo enfermo concreto para curar su enfermedad. Se trata en la esperanza en ser curado. Esta se mantiene en la asistencia de los profesionales para las situaciones más críticas porque, como es sabido, por el momento no hay curación para la enfermedad.

Toda persona enferma busca de forma primaria e intuitiva que la medicina solucione su problema, que lo resuelva.

Las capacidades técnicas y científicas son prioritarias en el despliegue del cultivo de la esperanza. Permiten diagnosticar, identificar los caminos en los que confiar para restablecer equilibrios de salud experimentados previamente. La adecuada cualificación y formación continuada de los profesionales de la ayuda son insustituibles para alimentar el dinamismo de la esperanza y darle poder de restauración y curación.

Es evidente que el ser humano espera mucho a este nivel. Los profesionales de la ayuda habrán de ofrecer todos los medios con las máximas garantías, aclarando al paciente cuáles son las verdaderas aportaciones y limitaciones de dichos medios. La esperanza en la curación, pues, no ha de basarse en la información ingenua o falsa sobre las posibilidades reales de ponerse bien. La esperanza nace y se cultiva en el realismo.

Naturalmente, los dinamos sanadores del individuo responden no solo a los recursos materiales, bioquímicos, externos. El individuo responde también con sus propios recursos, entre los cuales el propio sistema inmunitario es fundamental. La curación se activa también por los estímulos de la relación y la palabra. Por eso, los profesionales de la ayuda habrán de ser sabios en el uso de la palabra como elemento terapéutico, así como de la expresión no verbal.

Las relaciones que generan confianza y mirada positiva, aquellas en las que el ayudante se muestra cálido y firme, realista a la vez que confiado, resultan más eficaces en cuanto a disminuir la vulnerabilidad, reforzar el sistema inmunitario y acelerar la recuperación del paciente. Aun reconociendo que algunos aspectos de la relación terapéutica están en función de la personalidad de cada terapeuta, hay que decir también que la predisposición natural no es el único aspecto relevante, sino que también existe la capacidad de dotarse de competencias relacionales, emocionales, éticas y culturales que refuercen la esperanza.



### LA ESPERANZA DE SER CUIDADO CON CORONAVIRUS

La segunda esperanza que tenemos las personas, apoyados en los conocimientos de las ciencias de la salud y la ayuda profesional, es que, si el proceso que sufre no se puede curar, se pueda al menos cuidar y paliar. Es la esperanza en ser cuidado, tan importante en nuestra crisis por coronavirus.

Los profesionales de la ayuda y del acompañamiento vamos interiorizando que la medicina implica no solo el curar y el prevenir, sino también el cuidar y paliar. Una particular sensibilidad la vamos mostrando en los últimos años en clave de mayor consideración del valor del cuidado.

Cada vez son más las personas mayores, frágiles, vulnerables a la infección por coronavirus y sus consecuencias. Estos cuidados irán encaminados fundamentalmente a las necesidades de la dependencia para la vida diaria, además de al tratamiento de los síntomas, a incidir en el mantenimiento funcional y a ralentizar la progresión de los males concurrentes. Su conocimiento y aplicación por parte de los profesionales, son fundamen-



tales a la hora de ofrecer a los pacientes y personas que sufren, la indicación más adecuada, y realizar con ellos el camino más oportuno de afrontamiento saludable.

En el campo de la enfermería han sido especialmente relevantes las aportaciones en torno a la reflexión y la práctica del cuidar, con referentes que emprendieron proyectos humanizadores, como San Camilo y San Juan de Dios en los siglos XVI y XVII y más recientemente, en el siglo XIX Florence Nightingale y Cecily Saunders. También un ámbito de la bioética intenta prestar particular atención a los valores del

**Acompañar implica compartir información, soporte emocional, presencia significativa y compasiva, mirada trascendente y espiritual.**

cuidar, si bien se detecta un déficit en la valoración de la importancia de esta línea en relación a otros campos de la reflexión ética.

Una forma básica de cuidar es contribuir a la prevención ponderada, ni descuidada ni obsesiva. Llevada al extremo, la prevención puede llevar al miedo desproporcionado o al pánico y a la obsesión por la salud.

**LA ESPERANZA DE SER ACOMPAÑADO CON CORONAVIRUS**

La tercera esperanza del ser humano en la fragilidad es la de ser acompañado en los procesos de debilidad. Acompañar implica compartir información, soporte emocional, presencia significativa y compasiva, mirada trascendente y espiritual.

Laín Entralgo llamaba a la relación más noble del profesional con el enfermo, amistad médica, camaradería itinerante, sin quitar valor a la asimetría de los roles en el acompañamiento. Hay una humanización recíproca en las relaciones en medio de la vulnerabilidad y fragilidad, como sanadores heridos que somos. Rogers no dudó en hablar de amor por el ayudado en las relaciones profesionales de ayuda.

William Osler decía que «es más importante conocer qué tipo de paciente tiene la enfermedad que el tipo de enfermedad que tiene el paciente». Por eso, en el acompañamiento es tan importante la palabra que nace de la escucha y que infunde esperanza confiada cuando es ponderada y adecuada, expresión de la empatía genuina. Ayudar a sobrellevar los procesos patológicos es también medicina.

**ESPERANZA DE SER RELIGADO SIEMPRE**

Una esperanza más sutil es la que permite al afectado ser religado, ayudado a reencontrarse con el yo más



profundo de uno mismo y poder vivir con sentido el propio sufrimiento, la soledad y el aislamiento.

El sentido no se encuentra como si fuera algo que estaba escondido, sino que se pone, se asigna, al significar la realidad adversa que encontramos en la vida. Un riesgo en las profesiones de ayuda es expropiar al otro el proceso de significación por colonización tecnológica de las dinámicas diagnósticas y potencialmente terapéuticas.

Acoger las preguntas por el sentido, vivirlas personalmente, amar las mismas preguntas en la intimidad y



compartirlas con corazón humanizado, refuerza la confianza esperanzada. Lo más contrario a la esperanza es el miedo infundado y no confiado.

#### CUIDAR Y CUIDARSE

Este era un lema una cantinela saludable: cuidarse para cuidar. Quizá tenía también connotaciones de sobrevaloración del significado del estrés. En todo caso era saludable. Más difícil se pone la cosa cuando cuidar es

un imperativo social y profesional, y a ello se añade la dificultad para cuidarse protegiéndose de los riesgos por falta de medios.

Esta es la situación de muchos profesionales de la salud y del cuidado a las personas mayores y frágiles con ocasión del coronavirus. Cuidar lo hacen la mayoría, salvo esas excepciones de quienes se retiran aprovechando o invadidas por el miedo o por la dificultad para combinar el cuidado a los propios familiares (niños, mayores) con el ejercicio del cuidado profesional.

Mucho más delicada es la situación generada cuando, fieles a la tarea de cuidar, los profesionales se encuentran sin recursos para cuidarse protegiéndose de la prevención por falta de recursos. Lejos de culpabilizar o sobredimensionar o minimizar, lo cierto es que es un gran problema ético y un desafío difícil de gestionar.

#### CONFIANZA Y SOLIDARIDAD

Si una característica tiene la esperanza es la confianza. Confiar es descansar sobre alguien más grande y más fuerte que uno en el ámbito en el que se espera





algo. Alguien que nos ayude a permanecer firmes en medio de la incertidumbre y el anhelo. La mayoría de las buenas relaciones se basan en la confianza y el respeto mutuos.

La esperanza es, para nuestro mundo, según Ernest Bloch, el filósofo marxista, algo todavía poco explorado. Y solo el que se atreve subjetivamente con la máxima confianza y lucha con el valor de la desesperación tiene probabilidades de ganar algo incluso objetivamente, es decir, de posibilitar el mañana desconocido.

Lo que Bloch pretende es una filosofía que sea capaz de poner los medios para la edificación de un mundo nuevo, en el que se haga al fin realidad que el hombre deje de ser considerado como un objeto y que se sitúe en el centro de la historia capaz de ser transformada con el propio esfuerzo.

La clave, pues, del principio esperanza, es la utopía, la posibilidad de comprometerse por hacer realidad un ideal deseado y posible. El concepto de utopía puede evocar la capacidad de hacerse castillos en el aire, imágenes en el espejo, cuentos de hadas, sueños en el cine, en el teatro, en la danza, en el viaje,

en la novela, en todo aquello que el hombre crea o imagina. Pero no solo. La utopía, como clave de proyección y de compromiso, es también un motor para el individuo y las colectividades, capaz de mover hacia la construcción de una sociedad ideal.

La paciencia, pues, desde esta perspectiva, no tiene ninguna connotación de pasividad, sino de movimiento y compromiso por hacer realidad lo deseado. Se convierte esta mirada, en un desafío y un compromiso.

Porque, como dice mi amigo Alejandro Rocamora, la esperanza también se aprende. Influye en ello la voluntad de entrega a la causa de que se cumpla lo esperado, la voluntad por co-crear y dar fuerza a la vocación por la satisfacción del deseo mientras se convive con su frustración, así como la disposición al esfuerzo, e incluso sacrificio, por trabajar por aquello que se espera.

La desesperanza se aprende cuando la persona está sometida a la repetida frustración o falta de control. Del mismo modo, la esperanza se puede aprender. En ello no solo influye el esfuerzo individual y la actitud de confianza y compromiso, sino también el entorno que puede fomentar un dinamismo de tarea activa ante lo deseado, un dinamismo de resignificación de lo que se confía tener. Porque, en efecto, en las situaciones difíciles, la esperanza cobra apellidos y se desplaza desde lo imposible a lo realizable, siempre que individuo y entorno estén por la labor.

El autor de la carta a Pedro, en la Sagrada Escritura, afirma: «Estad siempre dispuestos a dar razón de vuestra esperanza». Una exhortación sólida que invita no tanto a argumentar racionalmente sobre la viabilidad de lo esperado, cuanto a ser testigo de una mirada confiada hacia la realidad en los momentos difíciles.

La confianza propia de la esperanza no habrá de ser ingenua, pero tampoco la mirada negativa y no posibilista habrá de ser la que gobierne. La esperanza no tiene certeza de que todo irá bien, sino confianza en que la realidad puede tener un sentido.

En el mito de Pandora, la esperanza es la única que no sale de la caja al ser abierta por la curiosidad. Por eso se convirtió en un dicho: «la esperanza es la última que se pierde».

«Estad siempre dispuestos a dar razón de vuestra esperanza».

**JOSÉ CARLOS BERMEJO**  
**Director Centro Humanización de la Salud**