

Cursos de verano. Universidad de Burgos
"Del miedo a la esperanza".

Burgos, 10 de julio 2024.

Miedos y esperanza ante la enfermedad y la muerte

- Introducción: Vulnerabilidad, miedos, angustia, esperanza.
 1. Miedos ancestrales.
 2. Ante la enfermedad:
 3. Soledad no deseada.
 4. Ante el morir y la muerte.
 5. La esperanza ante los miedos.
 - a. Qué es y qué no es la esperanza.
 - b. Cómo es la esperanza: apellidos.
 - c. La esperanza en el duelo.
 6. Acompañar los miedos: dar razón de la esperanza.
 - a. Escucha y empatía.
 - b. El poder de la palabra.
 7. El sanador herido. Miedos de los terapeutas.



H. José Carlos Bermejo

- Doctor en teología pastoral sanitaria, máster en bioética, máster en *counselling*, posgrado en intervención en duelo, posgrado en gestión de residencias y servicios para mayores.
- Director del Centro San Camilo: Centro Asistencial (Residencia y Cuidados Paliativos), y Centro de Humanización de la Salud.
- Profesor de la Universidad Ramón Llull de Barcelona (Facultad Pere Tarrés) y Católica de Lisboa.
- Presidente Fundación Asistencial San Camilo, Presidente Fundación Camilo de Lellis, Presidente Asociación para la Humanización de la Salud, Presidente Asociación de *Counselling* Humanista de España.
- Autor de unos sesenta libros de humanización, numerosos artículos y trabajos de investigación.
- Superior Provincial de los religiosos camilos.

Introducción

“¿Por qué si uno sabe nadar flota sin moverse y si no sabe se hunde?
La respuesta es el miedo. El miedo pesa”.¹
La partida, Miguel Delibes

Nos interesamos en estas páginas por la **emotividad humana**, pensando particularmente en la enfermedad y ante la muerte, como constatación de la humanidad frágil a nivel físico psicológico y ético.

Nuestra mirada al ser humano puede parecer una **mirada a la cara oscura**. Pretende rescatar la esperanza de que nombrar la realidad sea un modo de diagnosticarla para empoderarnos y encontrar el tratamiento adecuado. Presuponemos y sostenemos en todo momento, una **mirada positiva sobre la vida humana**, a pesar de centrar la atención en eventuales zonas oscuras.

No me detengo en distinguir entre sentimientos y emociones, ni demasiado entre ansiedad, miedo y angustia. El miedo es un modo concreto de reaccionar a nivel emocional, de manera que, mediante él, como experiencia de amenaza, intentamos defendernos si no lo negamos. La amenaza es externa y concreta cuando hablamos de miedo, interna y difusa cuando hablamos de ansiedad, más existencial cuando pensamos en angustia.

Pero digamos desde el principio que **el miedo es una experiencia vivida ante la amenaza**, que pone en tela de juicio nuestra seguridad e integridad y que, en principio, cumple una función adaptativa, desencadenando reacciones de defensa y protección, para evitar y mantener la situación previa a la amenaza. El miedo nos ancla en el presente y en la incertidumbre del futuro, pero también puede ser una señal importante de que algo no está bien, una llamada a la acción y a la atención.

Como es propio en el ser humano, y al igual que ocurre con la esperanza, **el miedo es capaz de adaptarse cameleónicamente y resignificar su contenido o persistir mientras cambia aquello que constituye la amenaza**: miedo a enfermarse, miedo al dolor, miedo a depender cuando se ha enfermado, miedo a no ser atendido o bien atendido, miedo a perder el control mental, miedo a los síntomas, miedo a morir...

Decía Séneca que **“nuestros miedos son mucho más numerosos que los peligros concretos que corremos. Sufrimos mucho más por la ideación de nuestra imaginación que por nuestra realidad.”** En consecuencia, el verdadero enemigo no está fuera, sino en la propia imaginación, que dibuja un mapa de peligros que no siempre ni todos se reflejan en la realidad.

¹ RODRIGUEZ J., *El sentimiento del miedo en la obra de Miguel Delibes*, Pliegos, Madrid 1999.

El miedo, dice un niño: es esa cosa que, si le haces frente, huye; y si huyes, te persigue. Constituye una barrera, en su expresión también de ansiedad, para la empatía, induciendo la apatía en los vínculos y en las eventuales respuestas compasivas.

1. Miedos ancestrales

El miedo a la locura es uno de los miedos ancestrales: el miedo a la enfermedad mental; así como el miedo a la dependencia propia de la enfermedad.²

Le pedí a Alejandro Rocamora hace varios años que nos regalara el fruto de su saber y su investigar sobre la ansiedad y el miedo.³ Confieso que albergaba en mí una especie de expectativa irracional: quizás el libro de Rocamora me podría ayudar a quitar mis miedos, con su experiencia...

He tenido que reconocer, en este sentido, que lo que más tengo que hacer es hospedarme a mí mismo, con mis miedos y ansiedades. Hospedar también mis sentimientos, como compañeros de camino e indicadores de que estoy vivo.

Tenemos miedo porque no somos omnipotentes, no lo podemos controlar todo. Tenemos que defendernos ante las amenazas. El miedo consigue mantener a los seres humanos fuera de peligro. Como las demás emociones, nos permite reaccionar con inteligencia ante los estímulos amenazantes.

Existen “personas muy miedosas” y “personas poco miedosas”, -dicen los autores- pero siempre la emoción del miedo estará presente en nuestras vidas, para así poder afrontar los peligros (físicos, psicológicos y sociales). “Sin miedo absoluto” o “con mucho miedo” sería imposible la existencia. Es como la sal en las comidas, que es necesaria, pero en su justa medida, para que el alimento ni esté soso ni salado.

En una sociedad descrita por Daniel Goleman como de “analfabetismo emocional”, con tantas dinámicas potencialmente deshumanizadoras, la gestión adecuada del miedo es un precioso desafío. Como lo es igualmente el manejo de otros sentimientos, como la rabia, la tristeza... Pienso en la relevancia que tiene la envidia en la vida de las personas y los grupos, y su potencial destructivo semejante a la carcoma, y por eso me siento muy agradecido a Luciano Sandrin, por regalarnos el libro titulado “¿Envidioso yo?”

Hemos experimentado el miedo especialmente durante la experiencia de vulnerabilidad de un modo particular en la pandemia. Un virus nos podía cambiar la vida y terminar con ella. Nos desajustaba enormemente la alteración de cualquier función vital, cambiándonos el ritmo de vida normal, nuestro bienestar físico, nuestras agendas, nuestro bienestar emocional, toda nuestra cotidianeidad. Un golpe, una comida, una corriente, una célula maligna... generan miedo, mucho miedo.

Y, al atravesar la fragilidad resultante de la vulnerabilidad afectada por factores externos e internos, nuestra psicología -nuestros estados de ánimo y conductas- se ven afectadas. Tristeza, ansiedad, rabia, culpa... son colores emocionales que toma la experiencia. Y nuestros pensamientos y conductas, entregados aparentemente a nuestra libertad y responsabilidad, quedan también “tocados” por la biología. Quizás, en ocasiones, radicalmente determinados.

² ROCAMORA A., *Nuestras locuras y corduras*, Sal Terrae, Santander 2009.

³ ROCAMORA A., ROCAMORA C., *Nuestros miedos y nuestras angustias. Cómo afrontarlos*, Mensajero, Santander 2024.

Miedo, ansiedad y angustia se mantienen en un mismo *continuum* y se hacen más intensos o definidos, más somatizados o menos, más externos o internos. En el miedo, la amenaza es externa y definida. En la ansiedad, la amenaza es interna e indefinida. En la angustia, el ser humano se siente radicalmente amenazado y desbordado, sin horizonte y sin sentido.⁴

2. Soledad no deseada.

La enfermedad, el sufrimiento y la proximidad de la muerte son, sobre todo, experiencia de soledad, y la esperanza se puede vivir como “com-uni3n y con-solaci3n”.⁵ La soledad es un componente significativo en la experiencia del dolor, de la enfermedad, de la discapacidad y de muchas situaciones de fragilidad en las que se vive siempre un aislamiento social, en las que hay una mayor necesidad afectiva, en las que se da un mayor valor a las relaciones y, por consiguiente, somos m3s sensibles a su ausencia o a su inconsistencia. Somos vulnerables a las palabras que deshumanizan y a las “presencias 3fonas”, en palabras de Sandrin.

En efecto, uno de los temas de particular y creciente inter3s hoy es este: la soledad no deseada, la soledad sufrida, la soledad que tenemos, que nos da miedo. Ya antes de la pandemia est3bamos atentos a esta forma de lacra que afecta a tanta gente y de la que hab3amos levantado acta escasamente: la soledad no deseada.

Podr3amos pensar que la experimentan solo los ancianos, que est3 vinculada a la vejez, y as3 es. Pero es tambi3n una experiencia de los j3venes, de muchas personas que no viven solas, que est3n muy conectadas con las redes... y, sin embargo, hacen experiencia de soledad no fecunda, no buscada, sufrida, que da espacio a nuevas adicciones (tambi3n la pornograf3a), que es caldo de cultivo de experiencia de vac3o existencial, de enfermedad vivida en medio m3s que del miedo, de la angustia existencial y sinsentido.

Los presb3teros y los religiosos, aunque no todos viven en soledad, experimentan soledades deseadas y fecundas, de intimidad con el Se3or, productiva, orante, sonora, habitada. Pero tambi3n sufren soledad no deseada, caldo de cultivo de problemas de salud mental. Quiz3s sea vivida de manera diferente en las distintas edades de la vida, pero no son pocos los religiosos que acusan una soledad emocional, afectiva, no deseada, y los que reconocen que la sienten habitada de fantasmas, de vac3o, de sinsentido, de tentaciones. No falta quien se deprime, como ser humano vulnerable, y quien frecuenta internet, entre cuyas b3squedas no es de poca importancia la pornograf3a, con el riesgo de generar adicci3n y problemas vinculares con las personas. Otros desarrollan comportamientos hiperactivos, que disminuyen la madurez y la capacidad de escudri3nar la Palabra que luego comentar3n.

La salud mental y la ideaci3n y logro del suicidio encuentran en esta soledad un caldo de cultivo que aumenta la vulnerabilidad y, solidariamente “deber3 darnos” ese miedo que genera prudencia y respuestas eficaces. He ah3 la respuesta de los programas para prevenir la soledad no deseada de las Administraciones y Fundaciones, as3 como la respuesta de los 38 Centros de Escucha, que profesionalizan y cualifican la escucha y el acompa3amiento emp3tico y compasivo.

⁴ ROCAMORA A., *Nuestros miedos y nuestras angustias*, Sal Terrae, Santander 2024.

⁵ SANDRIN L., *Teolog3a pastoral. Lo vio y no pas3 de largo*, Sal Terrae, Santander, 2014, 148.

Dice Pangrazzi, que se puede plantear la hipótesis “de que hay quienes tienen miedo de vivir y quienes tienen miedo de morir; quienes tienen miedo de fracasar y quienes de triunfar; quienes temen el silencio y quienes temen la palabra; quienes temen la oscuridad y quienes temen la luz. Al respecto, la consideración de Platón es profunda: “La verdadera tragedia de la vida es cuando un hombre tiene miedo a la luz”.⁶ Para él, el miedo se mitiga aceptándolo con serenidad, compartiéndolo con sencillez, valorándolo con madurez, redimensionándolo a través de la movilización de los recursos humanos y espirituales.

3. Tipos de miedo ante situaciones diferentes.

En torno a la enfermedad, hay numerosos miedos.

Pensemos, por ejemplo, **el miedo a hacer daño con la verdad**. Sin embargo, más frecuentemente suele ser el miedo a encontrarnos con nosotros mismos en la verdad del paciente y en la nuestra, lo que nos lleva a evitar el diálogo en la verdad. Quizás la imagen que queremos ofrecer a los otros y por la que tanto trabajamos, al encontrarse con los ojos del enfermo –que vive la hora de la verdad por excelencia- se encuentra con la imagen real, devuelta por sus ojos como con un espejo, y nos desmonta nuestros esquemas, provocándonos miedo. Quizás argumentamos que la verdad es cruel. Sin embargo, creo que vale la pena pensar que **“la verdad es antídoto del miedo. Lo terrible y conocido es mucho mejor que lo terrible y desconocido”**.⁷

No es menos relevante el **miedo al sinsentido y al juicio**, particularmente cuando vivimos la enfermedad como amenaza vital. Parece como si en muchos momentos de la enfermedad pasara por delante de la pantalla de la persona la “película de la propia vida” y en ella se hace con frecuencia la experiencia del sentimiento de culpa que desencadena una de las formas que adquiere el miedo: la angustia. **El enfermo se convierte así en juez y acusado** de su propio pasado.⁸

“Es el sentimiento de angustia o autocondena que a veces nos atenaza y nos hace sentir un nudo en el estómago. Por ejemplo, la angustia por haber transgredido una prohibición y el consiguiente **miedo al castigo**. O bien la autoacusación por no haber sido digno de las expectativas del otro y el consiguiente **miedo de perder su amor**. O bien la humillación de aparecer a nuestros ojos con la imagen rota de nosotros mismos”.⁹

Parece como si, encontrándose con la verdad de la vida, se nos anulara la tendencia que tenemos a olvidar sin haber sanado, porque el recuerdo pudiera hacerse muy pesado en nuestra mochila.¹⁰ Emerge entonces el sufrimiento que pide ser sanado mediante el recuerdo sereno de quien quiere enfrentar su condición de herido. Por eso dice Nouwen que la primera tarea de quien quiere ayudar al enfermo desde el punto de vista espiritual es ofrecer espacio en el que los **recuerdos hirientes del pasado puedan aflorar, ser traídos a la luz sin miedo**.¹¹

En la enfermedad, y como fantasma, antes de ella, los seres humanos experimentamos

⁶ PANGRAZZI A., *El abecé del corazón. Caleidoscopio de emociones y sentimientos*, San Pablo, Madrid 2024, 79-80.

⁷ GOMEZ SANCHO M., *Las malas noticias*, en: GOMEZ SANCHO M., “Cuidados paliativos e intervención psicosocial en enfermos terminales”, Instituto Canario de Estudios y Promoción Social y Sanitaria, Las Palmas de Gran Canaria: 1994, 287.

⁸ FERNANDEZ A., *Atención espiritual*, en: ALVAREZ J.A. (Ed) “El cáncer, proceso oncológico integral”, León, 1988, 589.

⁹ CENCINI A., *Vivere riconciliati. Aspetti psicologici*, Bologna, Dehoniane, 1986, 27.

¹⁰ TILLICH P., *L'eterno presente*, Roma, Astrolabio, citado en: LINN D. e M., “Come guarire le ferite della vita”, Milano, Paoline, 1992, 141.

¹¹ NOUWEN H.J.M., *La memoria viva de Jesucristo*, Buenos Aires, Guadalupe, 1987, p. 21. “Lo que es olvidado no puede ser sanado y lo que no puede ser curado puede convertirse fácilmente en causa de un mal mayor”. p. 15.

miedo a la dependencia. Haber puesto tanto en valor la autonomía, nos ha llevado a esquinar nuestra condición de interdependientes, muy relacionados y vinculados para sobrevivir, desarrollarnos y crecer. En el cuidado que nos han dado nos ha ido la vida. En el cuidado que nos darán si llegamos a mayores, nos va el **miedo a la regresión, miedo “a ser una carga”,** a depender para las actividades de la vida diaria.

Este miedo a la dependencia y al descontrol sobre uno mismo está en la base de los fantasmas que nos habitan ante las **operaciones quirúrgicas: miedo a lo no controlable, a perder la consciencia y... no despertar.**

A los miedos, en la enfermedad, contribuye el poder de las **metáforas:** la enfermedad es una batalla que ganar, se producen invasiones del enemigo, deseamos ganar, el agente patógeno es un enemigo contra el que luchar... **Ante la guerra y sus implicaciones, todos tenemos miedo,** porque no está claro el ganador. Hay que defenderse y protegerse. En la guerra hay heridos, amputados, muertos. Hay que atacar al invasor... Susan Sontag propone un camino de liberación de las metáforas para dejar la enfermedad al desnudo, integrada en su ser natural.

No son menores los **miedos que produce la amenaza del alzhéimer y las demencias.** El deterioro cognitivo y los signos y síntomas que lo preceden evolutivamente, vienen con el fantasma de la pérdida de control, del ridículo, de las conductas vergonzantes o de la propia pérdida por desorientación. **El miedo tiene su raíz en la amenaza real de perder la identidad,** la personalidad, las características vividas como esenciales del ser humano, como pensar, razonar, relacionarse responsable y libremente, controlar el propio cuerpo y la mente, no sufrir evitablemente, poder describir lo que a uno le pasa y le genera malestar.

Nos habita en la enfermedad, también el **miedo a la incomprensión, a no ser tomados en serio, al juicio moralizante o superficialmente consolador, como le pasaba a Job** con sus amigos. La amenaza es una intuición de una soledad no situacional, sino existencial: incomprendido en la relación, no consolado, en presencia de visitantes inoportunos y cansinos.

En la vejez, el miedo a la disolución de la propia identidad y autonomía es clara. Los gerontólogos hablan de crisis de identidad, de pertenencia y autonomía. “En verdad, en verdad te digo: cuando eras más joven te vestías y andabas por donde querías; pero cuando seas viejo extenderás las manos y otro te vestirá, y te llevará adonde no quieras”. (Jn 21, 18)

4. Miedos ante la muerte.

La experiencia del envejecer y del aproximarse de la muerte, producen también, en algunas personas, un particular miedo a la dependencia y una particular **dificultad a dejarse cuidar.** No solo físicamente por eventuales razones de pudor –tan humano, por otro lado-, sino también resistencias espirituales. Suena la voz de Pedro, en Jn 13, 6. “Entonces llegó a Simón Pedro; y Pedro le dijo: Señor, ¿tú me lavas los pies?”

El autor Mitch Albom, en su libro **“Martes con mi viejo profesor”,** evoca un pasaje interesante:

“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 un apersona 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.”

Al final de la vida nos encontramos que no son muchas personas que no han realizado su Testamento vital, voluntades anticipadas o directrices previas; ni tampoco han planificado los cuidados. Por eso, son frecuentes los problemas de aquellos en torno a los cuales, cuando pierden la conciencia por deterioro cognitivo u otra enfermedad, aparecen figuras familiares, como sobrinos, adjudicándose más poder de decidir que los responsables del cuidado en los últimos años, como por ejemplo los coordinadores de las enfermerías religiosas. Hay aquí un **miedo a la soledad, a la falta de referencias y al vacío o sinsentido**, a la expropiación por parte de los médicos.

Un particular miedo nos habita a los seres humanos cuando tenemos a un ser querido con alzhéimer. En esta experiencia de **duelo ambiguo**, de ambigüedad de sentimientos, en medio de la presencia física y ausencia psicológica que vive el paciente, el familiar siente, con frecuencia, **miedo a sí mismo, miedo a verse deseando la muerte del familiar, a la vez que se mezcla con miedo a la culpa y miedo a perder el control y poder llegar a maltratar al ser querido. Miedo a que aparezca el propio monstruo cuya tolerancia a la irracionalidad se agota**, cuya capacidad de cuidar se desgasta y, en medio del burnout, el cuidador puede experimentar miedo al mal que puede hacer a la apatía que puede experimentar.

Ante la muerte, aparecen miedos concretos, que van cambiando de nombre según cambian las circunstancias. También desde **mi pobre experiencia** de enfermedad durante el coronavirus, he podido vivir estos cambios:¹²

- Miedo a enfermar.
- Miedo a que fuera grave, sufrir por no poder respirar.
- Miedo a ser tratado de manera seriada.
- Miedo a no contar con mis seres queridos en el cuidado, a morir en el anonimato.
- Miedo a que mis seres queridos no tuvieran referentes, al caos organizacional, a la muerte seca y a secas.
- Miedo a que no controlaran mis síntomas, a que no me alcanzase la cultura paliativa.
- Miedo a ser expropiado, a que no contaran con mi identidad, con mi subjetividad.
- Miedo, en el fondo, a no ser interesante y pasar repentinamente al mundo de los números y de los objetos a gestionar: cenizas.

Como personalidad, soy ansioso, anticipatorio. Preparo las cosas con tiempo y eso me hace ser eficaz como profesional. Este es uno de mis puntos fuertes: la agilidad, la anticipación, la programación. Esto fue también mi mayor enemigo. En mi mente, me anticipé a todo. A lo mejor, y a lo peor. En las semanas primeras de la pandemia, me anticipé preparando unos apuntes sobre la esperanza y me dio tiempo a entregarlos, ya enfermo, pero en casa, a la editorial: “La esperanza en tiempo de coronavirus”.

Pero es cierto que **“dos terceras partes de lo que vemos, está detrás de nuestros ojos”**, según versa un proverbio chino. Y es que efectivamente, vemos según nuestra mente,

¹² KASPER W., AGUSTÍN G., (Ed.) *Dios en la pandemia*, Sal Terrae, Sal Terrae 2022.

nuestros esquemas, nuestros juicios, gestos y estereotipos. Pero también me dio tiempo a preparar mentalmente el peor escenario. Muy anticipadamente a mis primeros síntomas, hice una lista con los teléfonos de mi familia, mis amigos, mis compañeros... y dejé todo preparado para “con un click”, entregar la lista que se titulaba: “Si yo perdiera la capacidad de comunicar”. Apreté esa tecla en el momento en que salía por primera vez a urgencias del hospital. Era mi miedo a no controlar lo incontrolable, que yo intentaba afrontar con mis propios y particulares recursos personales.

Los filósofos se han ocupado particularmente del estudio de la angustia. Para ellos, la angustia es un tema complejo: Kierkegaard habla de la angustia existencial, que surge de la responsabilidad de ser uno mismo, que puede llevar a la desesperación o a una autenticidad. Heidegger habla de la angustia metafísica, reveladora de que nos enfrentamos ante la nada o a la ausencia de significado en nuestras vidas, particularmente enfrentados ante la muerte. Sartre habla de la angustia social y política, la que puede vivir un mundo carente de valores. Nietzsche habló de la angustia moral y ética que puede surgir en el conflicto entre los propios valores y los impuestos por la sociedad. Wittgenstein exploró la angustia filosófica, que puede surgir de la incapacidad de comprender nuestras experiencias y pensamientos.

5. La esperanza ante los miedos.

Si una dinámica humana muestra **su cara bella en medio del miedo**, esta es la de la esperanza, “el sueño del hombre despierto”, como decía Aristóteles.

Nelson Mandela dijo: "El coraje no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El valiente no es quien no siente miedo, sino quien conquista ese miedo."

a. Qué es y qué no es la esperanza.

La esperanza es la que permite trascender (ir más allá del presente), incluso sin trascendencia. Para Ernest Bloch, la esperanza es el espacio de la utopía. Para Dante Alighieri, el infierno es su ausencia: “Oh vosotros que esperáis, abandonad toda esperanza”.

De modo muy personal y claro decía un paciente lo que es para él la esperanza: “Mire, lo he descubierto en estos meses: la esperanza es como la sangre: no se ve, pero tiene que estar. La sangre es la vida. Así es la esperanza: es algo que circula por dentro, que debe circular, y te hace sentirte vivo. Si no la tienes, estás muerto, estás acabado, no hay nada que decir... Cuando no tienes esperanza es como si ya no tuvieras sangre... Quizás estás entero, pero estás muerto. Así es”.¹³

Para Laín Entralgo, “estar a la espera” es lo más específico del animal: “estado de alerta”. El distingue entre tres tipos de esperanza: “Aguardar”, “esperar” y “esperanza”.

- **Aguardar:** Aguardo... que hierva el agua, que llegue el tren...
- **Esperar:** Espero... “terminar la carrera” de estudios. Espero... “que crezca el árbol que planto”.
- **Esperanza como “un hábito de la segunda naturaleza** del hombre por obra del cual este confía en la realización de las posibilidades de ser que pide y brinda su espera vital”. (Espero... ser buen padre...)

¹³ COLOMBERO G., *La malattia, una stagione per il coraggio*, Paoline, Roma 1981, 66.

La esperanza se opone a la desesperanza (no a la desesperación). “Es un *constitutivum* de la existencia humana, un modo de ser inherente, como el pensamiento, el amor...” “... Como el hombre no puede no pensar, de igual modo no puede no esperar”. “Vivo, luego espero”.

En la mitología griega, lo último y único que queda tras abrirse la caja de Pandora es la esperanza, con la que se puede consolar a quienes viven las consecuencias de todos los males salidos de ella. La esperanza es una desgracia: Cuando se espera sanar es que se está enfermo; cuando se espera un trabajo es que no se tiene, cuando se espera ser rico es que se es pobre, de manera que la esperanza es mucho más un mal que un bien.

Feuerbach, Freud dicen que “Dios y la vida eterna son tan solo proyección, ficción, ilusión, expresión de un deseo”. La esperanza sería algo así como ... esperar algo a las 2:30... el día en que se cambia el reloj de las 2 a las 3.

Por experiencia sabemos que “por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes”, o, como decía Khalil Gibran No funcionaría el efecto placebo. Parece que tenemos, pues, razones para esperar y confiar en medio de los miedos de la enfermedad y la amenaza de la muerte.

Sin esperanza, no habría sobrevivido Tim Guénard, de quien sabemos que cuando tenía tres años, la madre de Tim lo ató a un palo de la electricidad y lo abandonó en medio del bosque. Dormía desnudo en la casita de su perro cuando tenía cuatro años. A los cinco, precisamente el día de su aniversario, su padre le propinó una paliza brutal que lo desfiguró (le rompió las piernas y la nariz). No sabe casi ni hablar. A los siete años, ingresa en un orfanato y padece maltrato por parte de la institución. A los nueve años, también el día de su aniversario, fracasa en su intento reiterado de suicidarse. A los once entra en el correccional después de ser acusado injustamente de incendiar el granero de una granja donde estaba acogido. A los doce se fuga. A los trece años es violado por un señor elegante de los barrios parisinos; a los catorce es prostituido en Mont-Parnasse.

¿Qué hipótesis biográfica podíamos esperar de él? ¿Drogadicto, maltratador, violador, muerto y enterrado? Tim Guénard (1958), además de ser autor del libro “Más fuerte que el odio”¹⁴ es padre de familia con cuatro hijos. Se dedica a cuidar niñas y niños abandonados y maltratados. Ha creado la asociación Altruisme. También es apicultor y colaborador del Tour de Francia de ciclismo. Es un ejemplo claro de esperanza exitosa, cuyo resultado fue la resiliencia, esa reacción positiva del ser humano en la adversidad, distinta del dejarse aplastar por los miedos.

b. Cómo es la esperanza: apellidos.

La esperanza no tiene solo un nombre. Tiene apellidos. Se resignifica según cambian las circunstancias de la amenaza. En el libro titulado “Los 7 apellidos de la esperanza”¹⁵ hemos incluido: la confianza, la paciencia, el recuerdo, su poder sanante, la tenacidad, la perseverancia y el abandono como resultado de nuestras investigaciones, realizadas desde el Centro de Humanización de la Salud.

¹⁴ GUÉNARD T., *Más fuertes que el odio. Cómo escapar de un destino fatal y convertirse en un hombre feliz a pesar de la desgracia*, Gedisa, Barcelona 2003.

¹⁵ BERMEJO J.C., *Los 7 apellidos de la esperanza*, Sal Terrae, Santander 2022.

Gabriel Marcel decía que **no es mero deseo**. El deseo tiende siempre a algo muy concreto y determinado, mientras que la esperanza trasciende los objetos particulares a que parece referirse.

La esperanza **no está reñida con la inseguridad** (la "seguridad insegura" dice Laín Entralgo); más aún, "la seguridad no pertenece a la esperanza", dice Sto. Tomás.¹⁶ En realidad este carácter de inseguridad tiene sus beneficios, contrariamente al pensar común:

"Cuando miramos al futuro que se abre ante nosotros, oscuro e indeterminado, es la esperanza la que nos da coraje, **pero solo el miedo o la angustia nos hacen circunspectos y cautos**. Así, pues, **¿puede la esperanza ser prevenida y prudente sin el miedo?** El coraje sin cautela es estúpido. Pero la cautela sin coraje hace a las personas escrupulosas e indecisas. En este aspecto "el concepto de la "angustia" y el "principio esperanza" no son opuestos, después de todo, sino que son complementarios y mutuamente dependientes".¹⁷

La esperanza **conlleva el coraje**, que no se reduce a la mera vitalidad, al simple instinto por sobrevivir, sino que supone "el coraje paciente y perseverante que no cede al desánimo en las tribulaciones"¹⁸. El coraje, en muchas situaciones se traduce en **paciencia**, en "entereza" o "constancia" (gr. "Hypomoné").

La esperanza se convierte, en algún momento, en abandono. No un abandono pasivo, sino un **confiar en Alguien**.

Laín Entralgo dice: "La esperanza se realiza en la paciencia. La esperanza es el presupuesto de la paciencia". "No hay estación... sin sala de espera" donde practicar la esperanza con paciencia. La palabra paciencia traduce la hypomoné: constancia, perseverancia, fidelidad.

Moltmann, por su parte, nos dirá que: "... la esperanza no hace a las personas tranquilas, sino **intranquilas**; no las hace pacientes, sino **impacientes**".

Nadie es la esperanza, pero todos podemos ser el eco de la esperanza, como nadie es la salud, pero todos podemos ser agentes de salud. **El encuentro es "sacramento de esperanza" para cuando vivimos nuestros miedos**: hacer visible lo esperado. Para Santo Tomás la esperanza no es una aspiración quieta y contemplativa, platónica. "La esperanza hace **del "homo Viator" un "homo Pugnator"**".

En nuestro Centro San Camilo de Humanización de la Salud, hemos investigado sobre los apellidos de la esperanza para enfermos al final de la vida y sus familias. El resultado es que la esperanza siempre tiene una dimensión relacional.¹⁹

Las dimensiones más significativas de la esperanza están relacionadas con las relaciones significativas, la espera de algo bueno y la reconciliación con la vida y la espiritualidad. Cuando se han utilizado escalas de medida de la esperanza u otros instrumentos se ha visto que **los pacientes tienen incluso más esperanza que los familiares**. Por otro lado, muchos estudios sobre esperanza se han centrado en la desesperanza. De hecho,

¹⁶ LAIN ENTRALGO P., *La espera y la esperanza*, Alianza, Madrid 1984, 174.

¹⁷ MOLTSMANN J., *Experiencias de Dios, Sígueme*, Salamanca 1983, 64.

¹⁸ ALFARO J., *Speranza cristiana e liberazione dell'uomo*, Brescia, Queriniiana 1973, 38.

¹⁹ BERMEJO J.C., VILLACIEROS M., *Componentes de la esperanza en situación de terminalidad. Estudio de desarrollo de una escala de medida*, Gerocomos, 2016, 27(3), 97-103.

los instrumentos de medida más utilizados en el ámbito de los cuidados paliativos son escalas de desesperanza.

En nuestra investigación, **el primer factor**, nombrado **compañía**, hace referencia a la esperanza que aporta la compañía de los seres queridos, al aporte emocional que generan el conjunto de las actitudes de las personas que rodean el proceso de despedida (familiares o seres queridos). Dicho aporte se plasma en términos de confianza, dignidad, afecto, confort, optimismo, consuelo, etc., para el enfermo.

El segundo factor que se nombró al concretar la esperanza es la espiritualidad, ya que sus ítems hablan de la esperanza que se obtiene de la vivencia espiritual, recogido en tiempos para espacios de oración, sentir fe, trascender, saber que hay algo más allá, etc.

El tercer factor, actitud personal, recoge la esperanza derivada de tener una **actitud personal saludable o positiva**, actitudes de apoyo en uno mismo, realización de deseos, ilusión, bien propio... que fortalece la vivencia de integración personal, ayudando a minimizar el sufrimiento.

El factor cuatro incluye tres afirmaciones que niegan el sufrimiento: no saber lo que pasa, no sentir y la creencia de que la esperanza es imposible. Aunque la experiencia bien nos dice que la esperanza es compatible con la verdad.

El último lugar, se expresa **la esperanza en términos de lucha**. Recoge la esperanza que se obtiene de los movimientos activos de superación. Especifica que para tener esperanza se necesita capacidad de esfuerzo.

c. **La esperanza en el duelo.**

La esperanza será esa que nunca se verá satisfecha. “La esperanza más allá de la muerte surge de experiencias positivas, de experiencias de sentido, que se hacen en la vida”.²⁰

Podríamos decir que “el que ama muere muchas muertes y vive muchas resurrecciones porque, siempre que hay experiencia del amor”. (1 Cor 13,13)

Hans Küng dice, en relación a la esperanza radical del ser humano, la esperanza en al más allá, en la eternidad: “Respondo que también es, naturalmente, expresión de un deseo. Pero, ¿qué instancia me puede prohibir el deseo de que con la muerte no se acabe todo? (...) La persona humana es innegablemente un ser de deseos, un ser finito con infinitos anhelos, que encuentra y vuelve a buscar, conoce y de nuevo duda, goza, e incluso en el mismo gozo, sigue insatisfecho. ¡Todo gozo quiere eternidad, quiere profunda, profunda eternidad!”

El cielo es el amor que dice: “tú no morirás”. (G. Marcel) Por eso quizás dirá Unamuno: “La esperanza, de realizarse, moriría. ¿Se puede ser feliz sin esperanza? Esperanza, esperanza siempre”.

Los cristianos, en medio del misterio, creemos en la resurrección. Escuchando al corazón, reconocemos que la muerte no puede tener la última palabra. La experiencia del

²⁰ VORGRIMLER H., *El cristiano ante la muerte*, Herder, Barcelona 1981, 43.

amor es más fuerte que la de la muerte. Esperar en la resurrección es abandonarse al reconocimiento (no a la demostración) de que el amor reclama eternidad.

“Necesitamos tener esperanzas –más grandes o más pequeñas–, que día a día nos mantengan en camino. Pero sin la gran esperanza, que ha de superar todo lo demás, aquellas no bastan. Esta gran esperanza solo puede ser Dios, que abraza el universo”.²¹

Sigue diciendo Benedicto XVI: “¿Qué podemos esperar? Los cristianos, en el contexto de sus conocimientos y experiencias, tienen también que aprender de nuevo en qué consiste realmente su esperanza, qué tienen que ofrecer al mundo y qué es, por el contrario, lo que no pueden ofrecerle.”²²

El poeta, filósofo y teólogo Charl Péguy escribe hermosas líneas sobre esta “niña pequeña, como llama él a la esperanza entre las virtudes. Dice así:²³

“Pero la esperanza, dice Dios, esto sí que me extraña,
me extraña hasta a Mí mismo,
esto sí que es algo verdaderamente extraño.

Que estos pobres hijos vean cómo marchan hoy las cosas
y que crean que mañana irá todo mejor,
esto sí que es asombroso y es, con mucho,
la mayor maravilla de nuestra gracia.

Yo Mismo estoy asombrado de ello.
(...)
Lo que me asombra, dice Dios, es la esperanza,
y no salgo de mi asombro.

Esta pequeña esperanza que parece una cosita de nada,
esta pequeña niña esperanza,
inmortal.

Porque mis tres virtudes, dice Dios, mis criaturas,
mis hijas, mis niñas,
son como mis otras criaturas de la raza de los hombres:
la Fe es una esposa fiel,
la Caridad es una madre, una madre ardiente, toda corazón,
o quizá es una hermana mayor que es como una madre.

Y la Esperanza es una niñita de nada
que vino al mundo la Navidad del año pasado
y que juega todavía con Enero, el buenazo,
con sus arbolitos de madera de nacimiento,
cubiertos de escarcha pintada,
y con su buey y su mula de madera pintada,
y con su cuna de paja que los animales no comen
porque son de madera.

²¹ Benedicto XVI, Spe Salvi 35.

²² Benedicto XVI, Spe Salvi 22.

²³ PÉGUY Ch., *El pórtico del misterio de la segunda virtud*, Encuentro, Madrid 2023.

Pero, sin embargo, esta niñita esperanza es la que
atravesará los mundos, esta niñita de nada,
ella sola, y llevando consigo a las otras dos virtudes,
ella es la que atravesará los mundos llenos de obstáculos.

Por el camino empinado, arenoso y estrecho,
arrastrada y colgada de los brazos de sus dos hermanas mayores,
que la llevan de la mano,
va la pequeña esperanza
y en medio de sus dos hermanas mayores da la sensación
de dejarse arrastrar
como un niño que no tuviera fuerza para caminar.

Pero, en realidad, es ella la que hace andar a las otras dos,
y la que las arrastra,
y la que hace andar al mundo entero
y la que le arrastra.

6. Acompañar los miedos: dar razón de la esperanza.

¿Cómo dar razón de la esperanza, (1 Pe 3,15) en medio de los miedos que produce la enfermedad y la proximidad de la muerte, propia o de un ser querido? La respuesta quizás está contenida en las palabras de Jesús: “Quedaos aquí y velad conmigo” (Mt 26, 38). En las civilizaciones griega y romana, la esperanza está simbolizada por el ancla, que sirve para apoyarse: tener a alguien, la presencia, el diálogo, la firmeza de un apoyo, son los caminos para el acompañamiento en la esperanza.

Pienso con interés en la generación Z, de cristal, y los desafíos que experimentan, con sabor a preocupaciones y **miedos por razones financieras, además de ambientales**. Pienso en sus preocupaciones políticas que no fomenten la paz y el equilibrio. Pienso en la adolescencia y el suicidio... y me siento, además de preocupado, habitado de miedos que deseo que se conviertan en motores de actitudes comprometidas para construir un mundo más humano.

Pero pienso también en la famosa **exhortación “no tengáis miedo”**, pronunciada por líderes mundiales, como en el primer saludo del papa Juan Pablo II, y repetido por Benedicto XVI y Francisco, haciéndose eco de las palabras de Jesús. Y me pregunto sobre el fondo de esta exhortación bíblica, exhortando a la confianza y a la esperanza. Lejos de ser una invalidación del sentimiento, la expresión constituye una fuerte motivación para la actitud de **confianza**, no solo en los propios recursos y estrategias, sino también en Dios, en cuyas manos se considera el creyente, bajo una luz que, de alguna forma, todo lo traspasa.

El enfoque **logoterapéutico** en la gestión de nuestros miedos y nuestras angustias, nos abre el camino de la esperanza, **el hilo verde que genera confianza** y, sobre todo, nos dispone en los multicitados por los autores, valores de actitud, en relación a los de acción y relación. Es, en último término, la disposición que mantenemos ante lo que no podemos evitar, lo que nos da posibilidad de apropiarnos de ello y vivirlo saludablemente. Los valores de actitud nos humanizan, también y particularmente, en la adversidad.

a. Escucha y empatía.

La escucha empática y la compasión son los recursos privilegiados para acompañar a las personas **en medio del miedo**. La escucha tiene un gran poder terapéutico. Provoca el encuentro y la hospitalidad narrativa, la hospitalidad lingüística, la acogida del corazón de quien siente necesidad de encontrar algún ancla al que agarrarse.

Existe el riesgo de dejar de lado la escucha en la acción pastoral. El Papa Francisco ha dicho que **“en la acción pastoral, la obra más importante es “el apostolado del oído”**. Escuchar antes de hablar, como exhorta el apóstol Santiago: «Cada uno debe estar pronto a escuchar, pero ser lento para hablar» (1,19). Dar gratuitamente un poco del propio tiempo para escuchar a las personas es el primer gesto de caridad.” Nos decía el Papa Francisco que **“solo prestando atención a quién escuchamos, qué escuchamos y cómo escuchamos podemos crecer en el arte de comunicar, cuyo centro no es una teoría o una técnica, sino la «capacidad del corazón que hace posible la proximidad»**.”²⁴

Pero hablamos de “escucha activa”. En el encuentro humano, en el que nos hacemos, porque somos relación y somos en relación, no hay verdadera escucha si no es activa. La comunicación pide una **“demostración”** de comprensión (reformulación) y una respuesta que promueva también la capacidad de comprenderse a sí mismo y la autoayuda.

Ir al compás del alma y del corazón del otro, es generar alto grado de intimidad. Y en ella, ser capaz de superar las tentaciones del directivismo y caminar en el respeto entre la autonomía y la confrontación. Por eso Jesús pide a sus discípulos también que verifiquen la calidad de su escucha: **“Mirad, pues, cómo oís”** (Lc 8,18).²⁵

Hoy hablamos del precio que tiene la implicación con el mundo del sufrimiento, llamado **“fatiga por compasión”**. Es inevitable el precio de la empatía: el eco que hacen los miedos del otro en nosotros mismos, habitados también por tales. Implicarse comporta una afectación, y así ha de ser, vibrar con los fieles, con las asambleas, al ritmo que palpita el corazón, a veces gozoso, **otras temeroso**, otras amargado, otras, desesperado, como puede ser el caso de los funerales por jóvenes que se han suicidado.

La fatiga por compasión es compatible con la llamada **“satisfacción por compasión”**, es decir con la sana conciencia de estar haciendo bien el bien, de estar comprometiéndose en construir el Reino.²⁶

Pero existe también el riesgo de que la intensidad de la fatiga por compasión sea exagerada, el riesgo del síndrome del **burn-out** o del quemado. Se da en profesiones de relación de ayuda, y también en religiosos.

Las consecuencias del síndrome del *burn-out* se traducen en agotamiento emocional, aparente apatía, ritualización de las conductas, despersonalización en la relación, y baja o nula experiencia de auto-realización en el despliegue del propio ministerio.

Entre las causas del burn-out o síndrome del quemado están también las circunstancias y el entorno en el que vivimos hoy en la sociedad y en la Iglesia. Son momentos también de desprestigio de la Iglesia, de menos satisfacción pastoral, de fragmentaciones en lo que se refiere a la Iglesia universal o disminuida comunión.

²⁴ Francisco, *Evangelii Gaudium*, 171.

²⁵ Francisco, Mensaje del Santo Padre Francisco para la 56 Jornada Mundial de las Comunicaciones Sociales, 24 de febrero 2022.

²⁶ BERMEJO J.C., *Escucha y consuelo*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2023.

San Pablo exhorta a cuidarse. Se ha convertido también en un lema: “cuidarse para cuidar”. Se escucha aquí y allá, sobre todo en contextos de profesionalización del cuidado, como el mundo sanitario. Se hace necesario también, para los presbíteros. Lo advierte Pablo mismo: “Ten cuidado de ti mismo y de la enseñanza; persevera en estas cosas, porque haciéndolo asegurarás la salvación tanto para ti mismo como para los que te escuchan”. (1 Ti 4,16)

b. El poder de la palabra.

El cristiano, ha de estar conectado, familiarizado, en permanente aprendizaje y oración en torno a La Palabra de Dios. “Lo despertaron e increpó al viento y dijo al mar: ¡Silencio! ¡Cállate! El viento se aplacó y sobrevino una gran calma. Después les dijo: **¿Por qué tenéis miedo? ¿Cómo no tienen fe?**” (Mc 4:38-39) Es obvio que confiar en la presencia de Dios es un factor protector ante el miedo. Nos da un agarradero, un ancla al que sujetarnos en medio de la tempestad, un Tú en el poder confiar, en quien poder abandonarnos.

Lejos de nosotros las palabras huecas del lenguaje exhortatorio al que sufre, lejos de nosotros el lenguaje moralizante. Cerca de nosotros la contemplación, la admiración de la naturaleza, el respeto de su expresión en su vulnerabilidad, también emocional. No queremos parecernos a los **amigos de Job** que, malos consoladores, añaden malestar emocional y relacional a quien busca ser comprendido en sus duelos.

Es de indudable valor la escucha a quien vive la estación otoñal del sufrimiento. Su poder terapéutico la ennoblece y convierte en un servicio de primer orden. Pero, antes o después, en el encuentro y en la relación en la que nos hacemos los seres humanos, es llamada en causa la palabra.

Hay palabras nobles y con densidad, como: hola, gracias, perdón, adiós, por favor... que determinan mucho de la salud de las relaciones. Pero hay también palabras que buscan ser consuelo eficaz. Feud dijo: “La ciencia médica no ha inventado todavía una medicina tan eficaz como pocas palabras amorosas”. Y es que, la palabra es bálsamo, válida, embelesa, calma, hace olvidar o recordar, insufla ánimo, genera sentimientos, con ella se gobierna... La palabra crea, hace ser...²⁷

Las palabras elevan y hunden, construyen y destruyen. Con ellas se mueven los sentimientos, los corazones, las voluntades. Se pueden usar para formar o deformar, para informar, manipular o coaccionar. Las palabras refuerzan y hacen sentir al otro fuerte o aumentan la fragilidad y el sentimiento de vulnerabilidad. Dan miedo. Las palabras acercan a las personas construyendo puentes o alejan construyendo muros y abismos. Las palabras pueden ser un canto que embelesa y estimula el corazón o pueden provocar consecuencias devastadoras, terroríficas, o acciones terapéuticas.

En la mitología griega encontramos a **Pehithó**, que se ha traducido vaga e impropriamente por “persuasión”. Pehithó es retórica, erótica, filosofía, poética, política. Pertenece a reyes, amantes, a los que cuentan relatos y quieren mantener la atención de su público. Los antiguos griegos sienten y observan que hablar bien es, a la vez, saber y poder, hasta el punto que el “bienhablante” es equiparable a ser un hombre con poderes mágicos. De ahí que Pehithó –la persuasión- fue acompañante de Eros en su sentido de eficacia psicológica y social de la palabra. Se considera a la palabra como antítesis de Aranke, la fuerza.

²⁷ BERMEJO J.C., BELDA R.Mª, *La persuasión. Las palabras en las relaciones de ayuda*, Sal Terrae, Santander 2023.

Ciertamente, la palabra es una realidad viva y poderosa, y más cortante que cualquier espada de dos filos. Puede penetrar hasta lo más profundo del alma y del espíritu, hasta la médula de los huesos, y juzgar los pensamientos y las intenciones del corazón. (Heb 4,2). Con la palabra se puede tranquilizar, **infundir confianza, exorcizar los miedos**, enseñar, reprender, corregir... para hacer buenas obras (2 Tim 4, 16-17). Pero también se puede traicionar y dar miedo y amenazar y coaccionar, y sembrar incertidumbre y temores. Con la palabra se puede chismorrear con la palabra, humillar con la palabra, dividir con la palabra...

Para que la palabra dé fruto, no hay que contentarse solo con purificar la motivación de quien la usa, pronunciarla en el momento adecuado, dar con la más oportuna para aliviar, engrasar, confrontar... sino también hay que escucharla, acariciarla con respeto. A la palabra hay que acogerla con disposición a dejar que se haga fecunda. (St 1,22)

“Saber escuchar -dice Josep María Esquirol- es dejarse tocar. Y solo podemos hablar de veras porque hemos escuchado. La palabra que llega entra tanto por el oído como por la porosidad de la piel, infundiendo confianza y disminuyendo el miedo. La palabra que llega y te toca no te hace callar; no te condena al mutismo, sino al contrario, te hace responsable; es decir, pide que respondas.”²⁸

En la Sagrada Escritura encontramos sentencias tan profundas como estas, sobre la palabra y su poder: “Afilan sus lenguas como serpientes, con veneno de víboras en los labios” (Sal 139,4). **“En su boca no hay sinceridad, su corazón es perverso, mientras alagan con la lengua”**. (Sal 5,10) **“Guarda tu lengua del mal, tus labios de la falsedad”**. (Sal 33, 12) **“Lámpara es tu palabra para mis pasos, luz en mi sendero”**. (Sal 119,105) **“Una palabra tuya, bastará para sanarme”**. (Mt 8, 5) **“Muchas palabras no salgan de vuestra boca; lo que digáis sea bueno, constructivo y oportuno; así hará bien a los que lo oyen”**. (Ef 4,29) **“La palabra (de Dios) es viva y eficaz, y más tajante que espada de doble filo; penetra hasta el punto donde se dividen alma y espíritu, coyunturas y tuétanos, juzga los deseos e intenciones del corazón”**. (Heb 4,12) Sed hacedores de la palabra, **“poned en práctica la palabra y no os contentéis con oírla, engañándoos a vosotros mismos”**. (St 1,22)

El mismo evangelista Juan comienza su prólogo con estas densísimas palabras: “En el principio existía la Palabra (el Verbo), y la Palabra estaba junto a Dios, y la Palabra era Dios. Al principio estaba junto a Dios. Todas las cosas fueron hechas por medio de la Palabra y sin ella no se hizo nada de todo lo que existe”. (Jn 1, 1,1)

7. El sanador herido. Miedos de los terapeutas.

Nada humano nos es ajeno. También el que quiere acompañar al otro en sus miedos ante la enfermedad y la muerte, está habitado de miedos. Miedos en sí mismo, por su propia familia, por los límites en el potencial consolador, por las propias crisis de fe... Nada humano nos es ajeno (Terencio).

La figura y arquetipo del sanador herido representa un potencial humanizador de envergadura. La posible fuerza que emerja de la debilidad, podría ser motor de compasión y misericordia.²⁹

²⁸ ESQUIROL J.M., *Cultivar lo más humano del humano*, <https://www.goetheanum-paedagogik.ch/es/publicaciones/josep-maria-esquirol>

²⁹ BERMEJO J.C., *El sanador herido. Humanizar las relaciones de ayuda*, Desclée de Brouwer, Bilbao 2022.

El sanador herido lo encontramos en el **mito de Quirón**, quien podía curar a los demás, pero no a sí mismo. Así también en cierto fondo de la **figura del Siervo de Yahvé**. Y luego se convertirá en **arquetipo junguiano**.

Leemos en Cor 12,9: “Te basta mi gracia, ya que la fuerza se pone de manifiesto en la debilidad. Cuando soy débil, entonces soy fuerte”. En nuestros miedos, tenemos el potencial de comprensión de los miedos ajenos, el potencial de misericordia, desde la familiaridad que reconocemos que nos vinculan.

El padre Chevrier afirmaba: “Cuanto más pobre se es, más se glorifica, más se ama a Dios y uno se hace más útil al prójimo”. (VD 535)

Henri Nouwen encontró el modo de transformar su pobreza en fuente de una particular espiritualidad de la que disfrutamos en sus obras, también en la titulada “El sanador herido”.

Estamos invitados a vivir con el deseo de buscar el bien, “como arqueros al blanco”, decía Aristóteles. Y Pablo, a los Efesios, es exhorta: “Antes, ustedes eran tinieblas, pero ahora son luz en el Señor. Vivan como hijos de la luz. Ahora bien, el fruto de la luz es la bondad, la justicia y la verdad.” (Ef 5, 8-9)

El que acompaña en el miedo ha de haber hecho un camino consigo mismo, un camino que tiene que ver con la dimensión ética, está en querer curarse (Jn 5, 6) e interiorizar con convicción y compromiso, los valores encarnados en Jesús de Nazaret, salud para quienes le seguimos, salud para el modo de vivir los miedos y las relaciones.

La presencia y el apoyo emocional y espiritual en las ansiedades, miedos y angustias, puede tornarse en tutoría de resiliencia, ayudando a pacientes y familiares a encontrar y mantener la esperanza, a resignificarla continuamente, a replantearse metas realistas, a afrontar la adversidad como oportunidad de vivencia de los valores que permitan sacar partido incluso a la misma adversidad.

Victor Hugo escribió: "La esperanza es la palabra que Dios ha escrito en la frente de cada hombre. Necesitamos compañeros de camino (anclas) que nos ayuden a leerla e interpretarla."

José Carlos Bermejo
www.josecarlosbermejo.es

