

CUIDAR DES DEL SER

Cuidar es una tasca difícil i esgotadora però essencial. La figura per excel·lència que exerceix la funció de cuidar és la mare. La mare representa l'amor incondicional. Tradicionalment la tasca de cuidar se li ha atribuït a la dona, però estereotips apart, qualsevol persona que ho desitgi pot desenvolupar amb èxit el rol de cuidador. Cuidar és molt gratificant pel que cuida quan es cuida des del ser, pensant en fer-li el bé a l'altre.

Per regla general, tots/es necessitem ser cuidats des de que naixem i mentre som nens/es, fins que arribem a l'edat adulta i/o assolim un nivell òptim d'autonomia per valer-nos per nosaltres mateixos. Hi ha casos de nens/es que neixen amb alguna discapacitat o malaltia crònica o degenerativa o aquesta es desenvolupa durant la infància. Aquests nens/es necessitaran ser cuidats durant tota la seva vida o com a mínim, ajudats o supervisats. Després estan els adults joves o grans, els quals per causa d'accident o malaltia sobrevinguda presenten lesions a nivell sensorial, medul·lar o cerebral. En aquests casos també necessitaran unes cures que s'adaptin i compensin el nivell de dependència que lis produeixi la seva malaltia. Cuidar de qui necessita ser cuidat és la tasca més noble que existeix. Les societats avançades es preocupen per proporcionar les millors cures a tots els seus membres perquè ningú quedi enrere. Aquest tipus de societats són més solidaries i menys competitives. Són societats amb major nivell de consciència i menys ignorància, on es comprèn més i es jutja menys, on les diferències entre els éssers humans sumen i multipliquen però mai resten. En definitiva, una societat on preval l'amor a l'altre per sobre de l'odi, una societat ideal on ens cuidem els uns als altres i on tots/es, si poguéssim escollir, ens agradaria viure.

Cuidar és una tasca poc valorada socialment tot i que es tracta d'una tasca bàsica. Tots/es hem estat cuidats durant la nostra infància i probablement, també ens tocarà cuidar en alguna altra ocasió al llarg de la nostra vida. Uns cuidaran quan siguin pares/mares, alguns/es decidiran dedicar-se a cuidar professionalment, a altres els tocarà cuidar sense haver-ho decidit... Quan cuidem des de l'ego, cuidar ens suposa una càrrega i ens produeix insatisfacció, bàsicament, perquè ens treu temps propi que ens agradaria emprar en fer altres coses. Quan hem escollit cuidar com a professió també ens produeix insatisfacció veure que no es recompensa econòmicament el nostre esforç, perquè no ens deixen cuidar com ens agradaria fer-ho o perquè hem elegit cuidar per no tenir altres opcions laborals. Respecte a cuidar d'un ésser estimat des de l'ego, quan ens ve imposat per la vida, per regla general ens costa acceptar el canvi, que la persona que abans es valia per ella mateixa ara necessiti que li dediquem el nostre temps, i ens preguntem, per què a mi? Perdem el temps victimitzant-nos i recreant-nos en el patiment enlloc d'afrontar els fets el més aviat possible. La vida és com és i no com nosaltres volem que sigui. Si ens entossudim en no acceptar aquesta regla bàsica, patirem i molt. El dolor és necessari però el patiment és opcional. La vida és canvi constant, ho acceptem o no, la vida canvia per bé o per mal i de nosaltres depèn acceptar amb resignació o amb resiliència el que la vida ens porta. L'opció més madura i responsable és acceptar, afrontar i aprendre de cada nova experiència.

Sempre intentar veure el costat bo de les coses i preguntar-nos: Què m'està ensenyant tot això que estic passant?

Cuidar des del ser és una experiència enriquidora. Cuidar des del ser és estar aquí i ara, gaudint del moment amb atenció plena. Cuidar també és esgotador i per això cal ser conscient de que com a cuidadors necessitem i mereixem descansar i dedicar-nos temps a nosaltres mateixos. No es pot cuidar les vint-i-quatre hores del dia i cuidar bé. Desconnectar també és necessari i aquí és on juguen un paper essencial l'entorn familiar i l'entorn comunitari.

Una de les malalties que necessiten de molta cura i acompanyament durant totes les fases és la malaltia d'Alzheimer. També és una de les més difícils d'acceptar tant per l'afectat/da com per a la família perquè a ningú li agrada la idea de "perdre el cap" ni que els seus essers estimats el perdin. Encara que sigui una malaltia difícil d'acceptar i d'afrontar, hem de tenir present que, encara que hi hagi malalties incurables, cap malalt és incuïdable. Des del ser hauríem d'afrontar aquesta malaltia com un repte, una aventura diària, un viatge apassionant on les sorpreses i imprevistos sabem que no faltaran. Us dic tot això des de la meva experiència personal com a cuidadora professional de malalts d' Alzheimer, la qual es pot resumir en que tots/es i cadascun d'ells/es han estat els meus mestres. Et produeix una sensació d'immensa satisfacció compartir el teu temps amb ells/es. Mai és temps perdut, sempre és temps après quan vius l'experiència de cuidar des del ser. Pensant en fer-li el bé a l'altre, et fas el bé a tu mateix i al final tu ets el més beneficiat.

Per acabar, m'agradaria compartir unes preguntes que tot cuidador hauria de fer-se per a poder afrontar amb èxit la difícil tasca de cuidar: Estic acceptant la malaltia i al malalt/a? Conec i comprenc la malaltia i al malalt/a? Tinc qui del meu entorn familiar que em pugui ajudar per a que jo pugui descansar? Conec els recursos del meu entorn per ajudar-me a cuidar del malalt/a? Faig ús dels recursos del meu entorn? Disposo de temps suficient per descansar i dedicar-me a mi mateix/a? Totes les respostes haurien de ser afirmatives quan afrontem el cuidar des del ser. Sent realistes, sabem que de vegades els recursos de l'entorn són escassos o inexistents i que els recursos existents no solen adaptar-se a les necessitats reals. La societat avançada i solidària de la parlava al principi és difícil de trobar, però no per això ens tenim que conformar. Sempre podem fer alguna cosa més que només queixar-nos. Si ens movem podem aconseguir canvis i millores. Si tenim iniciativa inclús podem obrir nous camins on no n'hi hagi.

Una última pregunta per reflexionar: Tú des d' on cuides, des de l'ego o des del ser?

Marta Surroca

Referencias: Ser y ego: las dos caras de la condición humana. Capítulo II del libro Encantado de conocerme. Borja Vilaseca. DEBOLSILLO.