

CUIDAR DESDE EL SER

Cuidar es una tarea difícil y agotadora pero esencial. La figura por excelencia que ejerce la función de cuidado es la madre. La madre representa el amor incondicional. Tradicionalmente la tarea de cuidar se le ha atribuido a la mujer, pero estereotipos aparte, cualquier persona que lo desee puede desarrollar con éxito el rol de cuidador. Cuidar es muy gratificante para el que cuida cuando se cuida desde el ser, pensando en hacerle el bien al otro.

Por regla general, todos/as necesitamos ser cuidados desde que nacemos y mientras somos niños/as, hasta que llegamos a la edad adulta y/o alcanzamos un nivel de autonomía óptimo para valernos por nosotros mismos. Hay casos de niños/as que nacen con alguna discapacidad o enfermedad crónica o degenerativa o ésta se desarrolla durante la infancia. Estos niños/as necesitarán ser cuidados durante toda su vida o como mínimo, ayudados o supervisados. Luego están los adultos jóvenes o mayores, los cuales por causa de accidente o enfermedad sobrevenida presentan lesiones a nivel sensorial, medular o cerebral. En estos casos también van a necesitar unos cuidados que se adapten y compensen el nivel de dependencia que les produzca su enfermedad. Cuidar de quién necesita ser cuidado es la tarea más noble que existe. Las sociedades avanzadas se preocupan por proporcionar los mejores cuidados a todos sus miembros para que nadie quede atrás. Éste tipo de sociedades son más solidarias y menos competitivas. Son sociedades con mayor nivel de consciencia y menos ignorancia, donde se comprende más y se juzga menos, donde las diferencias entre los seres humanos suman y multiplican pero nunca restan. En definitiva, una sociedad donde prevalece el amor al otro por encima del odio, una sociedad ideal donde nos cuidamos unos a otros y donde a todos/as, si pudiéramos elegir, nos gustaría vivir.

Cuidar es una tarea poco valorada socialmente aunque se trata de una tarea básica. Todos/as hemos sido cuidados durante nuestra infancia y probablemente, también nos tocará cuidar en alguna otra ocasión a lo largo de nuestra vida. Unos cuidaran cuando sean padres/madres, algunos/as decidirán dedicarse a cuidar profesionalmente, a otros/as les tocará cuidar sin haberlo decidido... Cuando cuidamos desde el ego, cuidar nos supone una carga y nos produce insatisfacción, básicamente, porque nos quita tiempo propio que nos gustaría emplear en hacer otras cosas. Cuando hemos elegido cuidar como profesión también nos produce insatisfacción ver que no se recompensa económicamente nuestro esfuerzo, porque no nos dejan cuidar como nos gustaría hacerlo o como creemos que se debería hacer o porque hemos elegido cuidar por no tener otras opciones laborales. Respecto a cuidar de un ser querido desde el ego, cuando nos viene impuesto por la vida, por regla general nos cuesta aceptar el cambio, que la persona que antes se valía por sí misma ahora necesite que le dediquemos nuestro tiempo, y nos preguntamos, ¿por qué a mí? Perdemos el tiempo victimizándonos y recreándonos en el sufrimiento en vez de afrontar los hechos cuanto antes. La vida es como es y no como nosotros queremos que sea. Si nos empeñamos en no aceptar esta regla básica, vamos a sufrir y mucho. El dolor es necesario pero el sufrimiento es opcional. La vida es cambio constante, lo aceptemos o no, la vida cambia para bien o para mal y de nosotros depende aceptar con resignación o con resiliencia lo que la vida trae consigo. La opción madura y

responsable es aceptar, afrontar y aprender de cada nueva experiencia. Siempre intentar ver el lado bueno de las cosas y preguntarnos: ¿Qué me está enseñando todo esto que estoy pasando?

Cuidar desde el ser es una experiencia enriquecedora. Cuidar desde el ser es estar aquí y ahora, disfrutando del momento con atención plena. Cuidar también es agotador y por eso hay que tener consciencia de que como cuidadores necesitamos y merecemos descansar y dedicarnos tiempo a nosotros mismos. No se puede cuidar las veinticuatro horas del día y cuidar bien. Desconectar también es necesario y ahí es donde juega un papel esencial el entorno familiar y el entorno comunitario.

Una de las enfermedades que necesitan de mucho cuidado y acompañamiento durante todas las fases es la enfermedad de Alzheimer. También es una de las más difíciles de aceptar tanto para el afectado/a como para la familia porque a nadie le gusta la idea de “perder la cabeza” ni que sus seres queridos la pierdan. Aunque sea una enfermedad difícil de aceptar y de afrontar, debemos tener presente que, aunque haya enfermedades incurables, ningún enfermo es incurable. Desde el ser deberíamos afrontar esta enfermedad como un reto, una aventura diaria, un viaje apasionante donde las sorpresas e imprevistos sabemos que no van a faltar. Os digo todo esto desde mi experiencia personal como cuidadora profesional de enfermos de Alzheimer, la cual se puede resumir en que todos/as y cada uno de ellos/as han sido mis maestros/as. Te produce una sensación de inmensa satisfacción compartir tu tiempo con ellos/as. Nunca es tiempo perdido, siempre es tiempo aprendido cuando vives la experiencia de cuidar desde el ser. Pensando en hacerle el bien al otro te haces el bien a ti mismo y al final tú eres el mayor beneficiado.

Para acabar, me gustaría compartir unas preguntas que todo cuidador debería hacerse para poder afrontar con éxito la difícil tarea de cuidar: ¿Estoy aceptando la enfermedad y al enfermo/a? ¿Conozco y comprendo la enfermedad y al enfermo/a? ¿Tengo quién de mi entorno familiar que me pueda ayudar para que yo pueda descansar? ¿Conozco los recursos de mi entorno para ayudarme a cuidar del enfermo/a? ¿Hago uso de los recursos de mi entorno? ¿Dispongo de tiempo suficiente para descansar y para dedicarme a mí mismo? Todas las respuestas deberían ser afirmativas cuando afrontamos el cuidar desde el ser. Siendo realistas, sabemos que a veces los recursos del entorno son escasos o inexistentes y que los recursos existentes no suelen adaptarse a las necesidades reales. La sociedad avanzada y solidaria de la que hablaba al principio es difícil de encontrar, pero no por ello nos tenemos que conformar. Siempre podemos hacer algo más que sólo quejarnos. Si nos movemos podemos lograr cambios y mejoras. Si tenemos iniciativa podemos incluso abrir nuevos caminos donde no los haya.

Una última pregunta para reflexionar: ¿tú desde donde cuidas, desde el ego o desde el ser?

Marta Surroca

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