

CUIDAR-SE

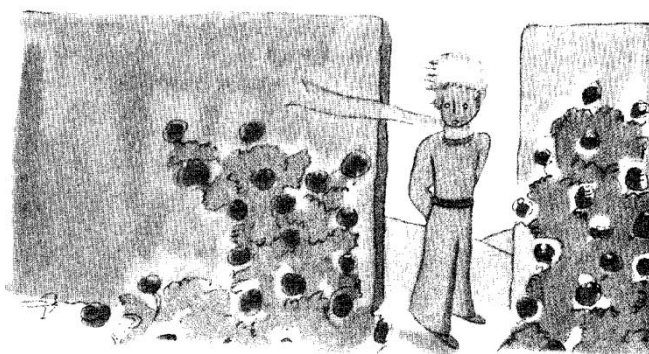
Cuidar = de latín *cogitare*, es decir: "pensar, prestar atención, asistir a alguien".

Cogito ergo sum, "Pienso, luego existo". La famosa frase de Descartes podría también traducirse por "*CUIDO, LUEGO EXISTO*". ¿Es realmente tan importante cuidar? Pues sí. Quizás sea una de las palabras-clave de la vida humana: ¿A quién cuido? ¿Quién me cuida? son algunos de los interrogantes más profundos y de los que depende mi satisfacción personal. *El Principito*, ese cuento maravilloso de Saint-Exupéry, describe a su protagonista como un cuidador, como alguien que estaba atento a mantener su casa, el asteroide, en orden. Cuidaba para que no crecieran baobabs, cuidaba de los tres pequeños volcanes, incluso del que estaba apagado... pero sobre todo cuidaba de su rosa, aunque fuera una relación difícil. Ese cuidado hizo abrir un vínculo entre el principito y su rosa, por eso, cuando vio miles de ellas en un rosal de la tierra, les dijo:

Sois bellas, pero estáis vacías. No se puede morir por vosotras. Sin duda que un transeúnte común creerá que mi rosa se os parece. Pero ella sola es más importante que todas vosotras, puesto que es ella la rosa a quien he regado. Puesto que es ella la rosa a quien puse un globo.

Puesto que es ella la rosa que abrigué con el biombo. Puesto que es ella la rosa cuyas orugas maté (salvo dos o tres que se hicieron mariposas). Puesto que es ella la rosa a quien escuché quejarse, o alabarse, o aun, algunas veces, callarse. Puesto que ella es mi rosa.

(Antoine Saint-Exupéry, *El Principito*, 72)



El cuidado de las personas y las cosas las vuelve especiales, valiosas; abre un vínculo que rescata a los demás del anonimato: las personas a las que cuido son mi gente, las personas importantes para mí. Por eso, sentirse cuidado por alguien es tener la certeza de que



no estoy solo, pues alguien me quiere y me considera valioso en su vida.

Pero cuidar también tiene un peligro: establecer una relación desigual entre el cuidador, que es "fuerte, sabio y sano", y aquella persona a la que cuida, que es, por el contrario, "pequeña, débil y torpe". Detrás de muchas relaciones de cuidado hay un modelo de *padre-hijo* que puede derivar en una *co-dependencia*. Por eso, tan importante como cuidar es cuidar-se, ya que dedicarse atención a uno mismo coloca al que cuida en la humildad de saberse también necesitado y permite al que recibe cuidado crecer en autonomía y madurez.

¿Qué es cuidar-se?

Si preguntamos por la calle qué entendemos por *cuidar*, las respuestas versarán casi todas en torno a tres sentidos, aunque en el fondo todo se reduce al primero:

- 1) Cuidar como satisfacer las necesidades del otro
- 2) Cuidar como proteger
- 3) Cuidar como acompañar

Satisfacer las necesidades del otro

Es la imagen de la madre que cuida de su hijo pequeño: le da de comer, lo mantiene limpio y aseado, lo calienta cuando hace frío, lo atiende si se pone enfermo... Cuidar es dar y dar-se, es una entrega amorosa donde la forma de cuidar tiene mucha importancia. Palabras como la ternura o el mimo rodean a esta forma de cuidar, quizás porque es la manera más maternal de hacerlo.



El problema está cuando el cuidador se adelanta a las necesidades de la persona que cuida y proyecta en ella sus propias necesidades. Este esquema lo hemos aprendido en la época en la que los hijos eran tan pequeños que no podían pedir nada y había que averiguar qué les pasaba cuando se ponían a llorar. Esa atención fue

entonces necesaria, pero quizás ahora ya no lo es. Esta actitud

genera mucha rabia en la persona que recibe cosas que no le gustan, que no quiere o necesita, incluso que le perjudican; en el fondo se siente no escuchada.

Cuidarse, desde este punto de vista, supone atender a nuestras propias necesidades. Pero estamos tan preocupados en satisfacer las necesidades de los demás que no sabemos cuáles son las propias. Es más: hemos interiorizado el mensaje que hacer esto es ser egoístas y muchos nos sentiríamos culpables si dedicáramos tiempo a cuidarnos. Sin embargo, sin atender a lo que necesitamos, sin estar en nuestro centro y mantener cierto equilibrio, inevitablemente buscaremos lo que nos falta fuera de nosotros y proyectaremos en los demás nuestras carencias.

Proteger a los pequeños

Como un padre con sus hijos, o como una gallina con sus polluelos. Cuidar es evitar que ningún peligro pueda acercarse a los míos, es levantar una valla o una muralla que nos permita gozar de la seguridad en su recinto. Cuidar es velar por el otro, estar atentos a las posibles amenazas. Cuidar es también prever, preparar el futuro para que vaya bien, como buscar trabajo a los hijos o comprarles la casa. Sin embargo, ¿quién puede evitar todos los peligros? ¿Quién puede garantizar el éxito futuro? Nadie. Por eso, el protector sufre mucha sobrecarga y ansiedad, porque su tarea nunca se acaba.



El esquema protector/protegido es un esquema de autoridad (y de posesión). "El poderoso, el grande", se encarga de velar por "el pequeño, el débil". Así, el protegido nunca crecerá porque está muy cómodo siendo cuidado y porque el que lo protege no le deja, porque perdería su poder. No es de extrañar si lo vemos a diario en las separaciones de parejas o en las salidas de los hijos de casa para iniciar su propia vida.

Si aprendiera a protegerme sacaría mucho provecho tanto si ejerzo de cuidador como de cuidado. Si no tengo a nadie que me proteja tarde o temprano tendré que afrontar la vida con sus amenazas (y también con sus oportunidades) y aprenderé a madurar

y asumir mi propio destino. Si asumo, por el otro lado, que no soy tan fuerte y que tengo que velar yo también por mi vida, ganaré en humildad, realismo y respeto hacia los demás.

Acompañar a los que están solos



Es la relación entre el enfermero o el familiar que asiste al enfermo o al anciano. Cuidar es estar a su lado, caminar juntos, soportar cuando la otra persona no pueda hacerlo por sus propias fuerzas. Cuidar es mantener las relaciones, los vínculos, a base de tiempo y saber estar, en la cercanía y en la distancia. Cuidar es salvar de la soledad al otro. Para saber acompañar hay que estar en nuestro centro, sin pretender que las otras personas vayan a nuestro ritmo.

Aunque pueda parecer que es un modelo de cuidado más equilibrado, de igual a igual, de adulto a adulto, el cuidador suele mantener un esquema de yo estoy bien/tú estás mal... y me necesitas. Así me siento útil. Una de las maneras más comunes de no sentirme solo es acercarme a cuidar al que lo necesite. Este perfil es muy frecuente entre profesionales y voluntarios de la relación de ayuda.

¿Podemos acompañarnos? En cierto sentido, sí. Acompañarse es estar con nosotros, conectados, conscientes, en nuestro centro; es, en definitiva, aprender a ser amigos de nuestra soledad. Para el cuidador supone aprender a acercarse al otro con más tiento, no cuando yo lo necesito, sino cuando es la ocasión; le supone también privilegiar el silencio como expresión de respeto por el que acompaña. Si el que se siente solo aprendiera a acompañarse, no esperaría la llegada de otro para satisfacer su vacío interior y, seguramente, no necesitará usar con los demás la manipulación o el chantaje.

¡Así es la vida!

CUIDO, LUEGO EXISTO