

Cuidar

Relato de una aventura



MARGARITA
SALDAÑA MOSTAJO



Cuidar

He aprendido recientemente que el término «cuidar» procede del latín *cogitare*, «pensar». A partir de mi experiencia, esta etimología me parece tremendamente sugerente. Cuidar, en efecto, no es en primer lugar realizar con diligencia un conjunto de tareas asignadas por un determinado protocolo para asegurar el bienestar de una persona. Cuidar tampoco consiste solamente en brindar afecto o compañía. Todo ello habrá que hacerlo, sin duda, y mucho más. Pero cualquier «actividad de cuidado» tiene que estar atravesada por una reflexión global que considere a la persona en su misterio y que aspire a una intervención continuamente adaptada.

Cuidar implica estar permanentemente a la escucha del otro para comprender lo que dice a través de distintos lenguajes: la palabra inteligible y la palabra rota, el silencio, las lágrimas y la risa, la postura del cuerpo, la mirada, la piel, las emociones expresadas o contenidas...

Cuidar supone interpretar honestamente lo que la persona «dice», incluso cuando no dice nada, y reflexionar en busca de una respuesta que respete su dignidad y potencie su autoestima y su autonomía.

Cuidar significa proponer antes de actuar, buscar al máximo el acuerdo y la colaboración, preguntar si lo que estamos haciendo está bien, pedir disculpas si nos equivocamos.

Cuidar autoriza a intervenir con determinación en caso de peligro, para proteger la seguridad de la persona, pero obliga a discernir bien cuáles son esas situaciones de riesgo a fin de no incurrir en abusos de poder y en maltrato encubierto.

Cuidar quiere decir investigar, no conformarse con lo que ya sabemos que hay que hacer, consultar a quienes tienen más experiencia, formarse más –aunque sea de forma autodidacta– para ayudar mejor.

Cuidar conlleva proceder con espíritu de equipo, transmitir la información relevante, preguntar lo que no comprendemos, hacer sugerencias y aceptar las mejoras que otros proponen.

Cuidar es ayudar a la persona anciana o enferma a vivir cada día con sentido y a valorar su dignidad, a pesar de las limitaciones crecientes que su organismo experimenta.

Cuidar es descubrir la dosis de buen humor que la persona tolera, aportar discretamente distensión y alegría, desdramatizar los fracasos con una sonrisa cómplice o con un comentario oportuno.

Cuidar es acoger cordialmente, con el corazón abierto, la angustia y el miedo que se desencadenan en el interior de una persona que se aproxima a la muerte. **Cuidar es permitir** que las emociones del otro encuentren en nosotros un espacio humano de escucha y resonancia.

Cuidar es vigilar atentamente las emociones propias, las creencias y los juicios, a fin de

permanecer disponibles para un acompañamiento incondicional y adaptado a cada etapa.

Cuidar es comprometerse a combatir el sufrimiento, no ahorrar energía en aquellos gestos que puedan aportar siquiera un poco de alivio, generar un ambiente de serenidad y confianza.

Cuidar es asumir la finitud humana y conquistar la libertad suficiente para dejar partir a la persona, sin intentar retenerla de manera injustificada cuando llegue el momento.

Cuidar es integrar la muerte como dimensión esencial de la existencia, y ser así capaz de valorar la vida y de ayudar a vivir hasta el final.

Cuidar, en clave creyente, es creer que Dios posee la creatividad necesaria para atraer hacia él a cada uno de sus hijos, más allá de lo que nuestros ojos sean capaces de percibir. **Cuidar es esperar** en silencio.

Cuidar es un proceso complejo y vivo de relaciones siempre fluctuantes, una aventura apasionante que pone en juego la razón y el corazón.

Cuidar es ser capaz de comprender a otra persona y de acompañarla con todos los conocimientos posibles, pero también con un profundo respeto, con sentido común y con cariño. Cuidar es un ejercicio de inteligencia.

“Cuidar. Relato de una Aventura”
Margarita Saldaña
(Editorial PPC)