

UN NUEVO PARADIGMA: EL CUIDAR

I.- Introducción: un nuevo paradigma de convivencia.

-Contexto: la falta de cuidado estigma de nuestro tiempo.

-Cuidado: mito y condición humana fundamental.

II.-Naturaleza y dimensiones del cuidado

III.- La persona y el mundo: vulnerabilidad esencial

IV.- Actitudes y repercusiones del cuidado

V.- El cuidado en el sufrimiento y la muerte: Cuidados Paliativos

VI.- Bibliografía y Documentación

I.-INTRODUCCION

Esta reflexión parte de una inquietud muy concreta: surge de la experiencia vital (profesional y personal) ante situaciones de seres humanos para las que aparentemente no hay respuesta. Y sorprendentemente la inquietud es compartida, y motiva que muchos profesionales se pregunten si es cierto que no hay respuesta. Y esos profesionales se unen, piensan, dialogan, investigan y actúan. Y lo hacen en una dinámica bastante insólita en el mundo de la Sanidad: aunando esfuerzos, convergiendo visiones, abriendo puertas.

Tradicionalmente la misión del profesional médico era la sanación y la del de enfermería el cuidado e incluso la prevención. Pero esta separación de roles se muestra claramente insuficiente. Porque la curación no es posible en muchas ocasiones y porque vamos siendo conscientes de que no necesariamente es mejor la cantidad de vida sobre la calidad de vida. Y esto va a cambiar algo más que la asistencia sanitaria. La investigación ha de enfocarse también hacia la obtención de calidad de vida para las personas, los seres vivos y el espacio natural, para las ciudades y hábitats de la tierra...no es posible el crecimiento ilimitado con visiones a corto plazo sin la responsabilidad sobre el futuro a medio y largo plazo.

Muchos de las ideas de este escrito están tomadas de dos autores (Leonardo Boff y Francesc Torralba) que me han ayudado a reflexionar sobre el cuidado desde la perspectiva más antropológica; no todas las frases están entrecomilladas, porque intentaba sintetizar sus aportaciones y no encontraba frases más precisas que las empleadas por ellos. Los límites entre lo literal y la propia interpretación quedan difuminados. Pero el mérito es de ellos. Yo invito a quien se sienta cautivado por sus hermosas aportaciones a acudir a los libros citados en la bibliografía.

Porque esto es el cuidado: la relación que se basa en la responsabilidad sobre el otro. La relación que reconoce abiertamente

la vulnerabilidad, que no oculta su asimetría, pero que, al mismo tiempo, es consciente de la realidad de la reciprocidad. El cuidado se entiende desde la atención al niño, al enfermo, minusválido, demente...pero trasciende esto y se aplica a la naturaleza, a las ciudades, a la cultura...Por eso podemos atrevernos a considerarlo un paradigma.

Debido a la erosión de los paradigmas que han orientado la historia humana en nuestro mundo occidental (greco-romano, judeo-cristiano, moderno) se puede hablar de la carencia de una visión global e integral del ser humano. Éste queda como una cuestión conflictiva, su pensamiento aparece como "borroso", y se afirma que vive a la intemperie de los paradigmas. Esto produce al sujeto contemporáneo una gran perplejidad.¹ Y quizá por eso surge en el horizonte una propuesta que está ciertamente enraizada en lo más profundo del ser de la persona, que encaja bien con las diversas cosmovisiones vigentes, tanto en el mundo oriental como el occidental, y que podría ser ese nuevo paradigma que una el pensamiento y la acción de todos los seres humanos en el mundo globalizado. Por eso hablaremos del cuidado con pretensión de ser una respuesta a tantas perplejidades y una propuesta que dé horizonte de esperanza a la incertidumbre frente al futuro. "Soñamos con un mundo futuro en el que ya no necesitaremos aparatos electrónicos ni seres virtuales para superar nuestra soledad y realizar nuestra esencia humana de cuidado y de amabilidad. Soñamos con una sociedad mundializada, la gran casa común, la Tierra, en la que los valores estructurantes se construirán en torno al cuidado de las personas, sobre todo aquellas que son culturalmente diferentes, aquellas a las que la naturaleza o la historia ha tratado mal, cuidado con los desposeídos y excluidos, los niños, los viejos, los moribundos; cuidado con las plantas, los animales, los paisajes queridos y con nuestra gran y generosa madre tierra. Soñamos con la aceptación del cuidado como ethos fundamental de lo humano y como com-pasión imprescindible para con todos los seres de la creación".²

A) La falta de cuidado: estigma de nuestro tiempo.

Tal vez la forma más clara de explicar la importancia del cuidado es pensar nuestra realidad, la realidad de nuestro mundo actual; podríamos afirmar que al menos en nuestra sociedad hegemónica predomina la cultura del descuido:

- o niños de los que nadie se ocupa, utilizados como mano de obra y en la prostitución,
- o pobreza, marginación y hambre de los 2/3 de la humanidad,

¹ A.C. p.84

² CE p 15

- o menosprecio de la tradición de la solidaridad por la hegemonía del individualismo,
- o ciudades que no acogen y hacen la vida difícil para las personas débiles y solitarias,
- o indiferencia por la dimensión espiritual del ser humano,
- o descuido y deserción de los asuntos públicos,
- o abandono de la reverencia necesaria para preservar el mundo y sus habitantes,...

Frente a ello, surge la actitud de rebeldía que fácilmente degenera en impotencia; o en proponer soluciones parciales: reforzar la religión, cambiar la moral y costumbres vigentes, aumentar la masa crítica de la humanidad mediante la educación...³

Pero necesitamos buscar nuevas respuestas que “no se encuentran ya listas en ningún rincón privilegiado de la tierra: Ni en ningún libro ancestral. Ni en maestros o gurús de antiguas o nuevas técnicas de espiritualización. Ni en alguna profecía escondida. Ni en iniciaciones rituales o mágicas. Ni sencillamente en caminos terapéuticos a base de productos naturales. Debemos aprender de todas esas propuestas, pero también cavar más hondo, ir más lejos y evitar soluciones basadas en una razón única...Son muchos los sujetos que se orientan por un nuevo sentido del vivir y el actuar...estamos estrenando una nueva ternura para con la vida y un sentimiento auténtico de pertenencia amorosa a la Madre Tierra...buscamos hoy ansiosamente una espiritualidad sencilla y sólida, basada en la percepción del misterio del universo y del ser humano, en la ética de la responsabilidad, de la solidaridad y la compasión, basada en el cuidado, en el valor intrínseco de cada cosa, en el trabajo bien hecho, en la competencia, en la honradez y en la transparencia de las intenciones.”⁴

B) Cuidado: mito y condición humana

Ante la pregunta sobre lo esencial en el ser humano se responde desde diversas visiones incompletas: la que privilegia la racionalidad científico-técnica (racionalismo), la que se basa en el ser humano como ser de necesidades (consumismo), la que le destaca como sujeto participativo (ideal democrático), la que lo define como sujeto de derechos y deberes (ideal ético), la que le sitúa en la cumbre del proceso de evolución (antropocentrismo), la que lo enmarca desde su destino a ser uno con Dios (místico). Si partimos del ser humano como el que es-en-el-mundo-con-otros llegamos al cuidado como característica singular y lo definimos como “quien está siempre relacionándose, construyendo su hábitat, ocupándose de las cosas,

³ CE p.17

⁴ CE p.18

preocupándose por las personas, dedicándose a aquello a lo que atribuye importancia y valor y disponiéndose a sufrir y alegrarse con aquellos a quienes se siente unido y ama".⁵

El paradigma del cuidado se basa en la dignidad del ser humano: dignidad ontológica (con independencia de cualquier circunstancia), dignidad ética (por encima de sus acciones), dignidad teológica (por ser imagen de Dios). Si todo ser humano es único e irremplazable, merece por sí mismo el cuidado: por su propia naturaleza de ser capaz de amar se define como objeto y sujeto de amor.⁶

"La esencia humana no se encuentra tanto en la inteligencia, en la libertad, o en la creatividad, cuanto básicamente en el cuidado" Cuidar no es un acto sino una actitud: ocupación, preocupación, compromiso con el otro.

"Mediante la acción de cuidar, el ser humano se humaniza, asume plenamente su humanidad...necesita cuidar a otro y ser cuidado por otros para alcanzar su plenitud...la tarea de cuidar no es patrimonio de una determinada profesión, sino un deber de humanidad" M.Heidegger fundamenta desde el punto de vista fenomenológico esos aspectos en "El ser y el tiempo"

La formulación de un paradigma, se realiza muchas veces mediante referencias míticas y poéticas; en ellas y en las religiones se encuentran las mejores explicaciones de la esencia humana; suscitan grandes emociones y movilizan a las personas y a los pueblos en la historia. He aquí el mito del Cuidado, atribuida a Higino (a. 44 a.C)

"Cierta día, al atravesar un río, Cuidado encontró un trozo de barro. Y entonces tuvo una idea inspirada. Cogió un poco del barro y empezó a darle forma. Mientras contemplaba lo que había hecho, apareció Júpiter.

Cuidado le pidió que le soplara su espíritu. Y Júpiter lo hizo de buen grado.

Sin embargo, cuando Cuidado quiso dar un nombre a la criatura que había modelado, Júpiter se lo prohibió. Exigió que se le impusiera su nombre.

Mientras Júpiter y Cuidado discutían, surgió, de repente, la Tierra. Y también ella le quiso dar su nombre a la criatura, ya que había sido hecha de barro, material del cuerpo de la Tierra. Empezó entonces una fuerte discusión.

⁵ CE p.33

⁶ AC p.101

De común acuerdo pidieron a Saturno que actuase como árbitro. Este tomó la siguiente decisión, que pareció justa:

«Tú, Júpiter, le diste el espíritu; entonces, cuando muera esa criatura, se te devolverá ese espíritu.

Tú, Tierra, le diste el cuerpo; por lo tanto, también se te devolverá el cuerpo cuando muera esa criatura.

Pero como tú, Cuidado, fuiste el primero, el que modelaste a la criatura, la tendrás bajo tus cuidados mientras viva.

Y ya que entre vosotros hay una acalorada discusión en cuanto al nombre, decido yo: esta criatura se llamará Hombre, es decir, hecha de humus, que significa tierra fértil».

Con este mito resaltamos que el cuidado es tan esencial que se encuentra en el origen de la existencia humana. Es aquella fuerza originante que el ser humano hace surgir continuamente. Fue con cuidado como Cuidado modeló al ser humano. Puso en ello empeño, devoción, sentimiento, ternura, corazón. Y, de este modo, asumió una responsabilidad, surgió la preocupación por el ser que había modelado...Por eso en la fábula Cuidado acompañará siempre al ser humano.⁷

II.-NATURALEZA Y DIMENSIONES DEL CUIDADO

Se podría decir que hay dos modos de "ser-en-el-mundo":

- a) el modo-de-ser-del-trabajo: sería la forma de relacionarse con la naturaleza y los demás basada en la inter-acción y la intervención. Su lógica es la objetividad, que supone un cierto distanciamiento de la realidad para estudiarla y adueñarse de ella. Su actitud es la de situarse sobre las cosas para dominarlas y ponerlas al servicio de los intereses personales y colectivos. El ser humano se pone en el centro. Esta actitud encarna la dimensión de lo masculino en el hombre y en la mujer. Compartimenta la realidad para conocerla y someterla mejor.
- b) El modo-de-ser-del-cuidado: no se opone al trabajo pero le confiere una tonalidad diferente. Se deja de ver como objeto, la naturaleza y los seres que la habitan. Cuidar de las cosas implica tener intimidad con ellas, sentirlas dentro, acogerlas, respetarlas, darles sosiego y reposo. Cuidar es entrar en sintonía con las cosas...cuidar permite vivir la experiencia fundamental del valor de lo que tiene importancia. En vez de dominación hay compañía afectuosa que requiere paciencia

⁷ CEp.83

perseverante. Este modo de ser revela la dimensión de lo femenino en el hombre y en la mujer.

El gran desafío del ser humano consiste en armonizar ambos modos de ser. Pasar de la tiranía del trabajo deshumanizador a admitir la centralidad del cuidado: "renunciar a la sed de poder que reduce todo a objetos desconectados de la subjetividad humana. Significa poner límites a la obsesión por la eficacia a cualquier precio. Significa organizar el trabajo en sintonía con la naturaleza, sus ritmos y sus indicaciones. Significa respetar la comunión que todas las cosas tienen entre sí y con nosotros. Significa poner el interés colectivo de la sociedad y los seres vivos por encima de los intereses exclusivamente humanos. Significa ponerse al lado y al pie de lo que queremos transformar para que no sufra. Significa captar la presencia del Espíritu más allá de nuestros límites humanos en el Universo...estos son los antídotos para el sentimiento de abandono que experimentan los pobres, los ancianos los excluidos, éste es el remedio que podría impedir la devastación de la biosfera".⁸

Expresiones del cuidado

1.- El cuidado de nuestro único planeta: es urgente e inaplazable asumir una ética del cuidado de la Tierra, con actitudes personales (cambio en los hábitos de consumo) y con medidas colectivas.

2.-El cuidado del propio nicho ecológico: descubrirse uno mismo como parte del ecosistema local, estableciendo una armonía dinámica que permita a cada elemento sentirse en su hogar.

3.-El cuidado de una sociedad sostenible: la que produce lo suficiente para los seres de los ecosistemas en que está ; que toma de la Naturaleza solo lo que ésta puede reponer, que piensa en las generaciones futuras...Pero la sostenibilidad supone universalizar los valores de una vida saludable y larga, de la educación, de la participación política, de una adecuada expresión simbólica y espiritual...Y estos valores sólo se alcanzan si se pone cuidado en la construcción colectiva de lo social, si se convive con la diferencia , si hay amabilidad en las relaciones sociales, compasión con todos aquellos que sufren o se sienten marginados, si se cultiva la comprensión, la paciencia histórica, la capacidad de diálogo...A través del cuidado de los más débiles se mide la sostenibilidad que tiene una sociedad.

4.-El cuidado del otro: el rostro del otro me obliga a tomar partido porque habla, provoca, evoca y convoca. Necesitamos inventar relaciones que propicien la manifestación de las desigualdades entendidas no ya como diferencias sino como riqueza de la única y compleja sustancia humana.

⁸ CE p. 77 ss

5.-El cuidado de los pobres oprimidos y excluidos. El compromiso de los oprimidos y sus aliados por un nuevo tipo de sociedad en la que se supere la explotación del ser humano y la expoliación de la Tierra revela la fuerza política de la dimensión cuidado. El cuidado y la compasión por la inalienable dignidad de la vida es lo que lleva a las personas y a los movimientos a protestar, a resistir y a movilizarse para cambiar la historia.

6.-El cuidado de nuestro cuerpo en la salud y la enfermedad: la salud es una actitud, no un estado: es acoger y amar la vida tal como se presenta; es un proceso permanente de búsqueda de equilibrio para asimilar creativamente lo que nos pueda suceder en la vida incluyendo la enfermedad y la muerte. Se podría hablar de una manera sana de enfermar y de morir.

7.-El cuidado de nuestra alma, de los ángeles y los demonios interiores: somos portadores de fuerzas sim-bólicas que nos invitan a la unidad y de fueras dia-bólicas que disgregan y destruyen nuestra centralidad. Cuidar de los sentimientos, sueños, de los deseos, de las pasiones contradictorias, de lo imaginario y de las visiones y utopías que guardamos en nuestro corazón es domesticarlas para que sean constructivas y den sentido a nuestra vida.

8.-El cuidado de nuestro espíritu, de los grandes sueños y de Dios: el ser humano es el ser que pregunta, crea significados e inventa símbolos. Cuando contemplamos la naturaleza, sentimos un temor y un respeto silencioso: tenemos experiencia de la limitación y la amenaza. Cuidar del espíritu significa cuidar de los valores que orientan nuestra vida y de los significados que suscitan esperanza en el más allá de la muerte. Implica poner los compromisos éticos más allá, por encima de los intereses personales o colectivos. Exige alimentar el rescoldo interior de la contemplación y la oración para que nunca se apague, sintiendo a Dios en todo y permitiendo que nazca una y otra vez en el corazón.

9.-El cuidado de nuestra gran travesía: la muerte. El sentido que damos a la vida depende del sentido que damos a la muerte: Si ésta es el final o la meta alcanzada, entonces significa un peregrinar hacia la fuente. Pertenece a la vida y representa la sabia manera que la vida misma descubre para alcanzar una plenitud que se le niega en este universo, demasiado pequeño para su impulso y demasiado estrecho para sus ansias de infinito. Cuidar de de la muerte es cultivar nuestro anhelo de infinito, impidiendo que se identifique con objetos finitos.⁹

“¿Cómo vamos a vivir nuestro tiempo para morir? ¿Nos sorprenderá nuestra muerte, o bien caminaremos lentamente hacia ella? ¿Nos será robada por aquellos que preferirán mentirnos para no encontrarse con nuestra angustia? ¿Nos será impuesta por aquellos que decidirán

⁹ CE p.107-122

en nuestro lugar que los últimos instantes de la vida no vale la pena vivirlos?¿Exigiremos que un tercero abrevie nuestra vida, o lo haremos nosotros mismos, por miedo de afrontar nuestra propia decadencia o de ser un peso para los otros? ¿O bien haremos de este tiempo un tiempo de cambio, de transmisión, un don de amor, el último de nuestra vida?... Raros son los que piensan que el tiempo para morir puede ser un tiempo fuerte, nutrido de palabras y gestos llenos de sentido”¹⁰

III.-LA PERSONA Y EL MUNDO: VULNERABILIDAD ESENCIAL

A) La persona:

El ser humano es radicalmente vulnerable y además es consciente de ello: sabe que su autonomía es frágil, que su vida física es finita, que su psicología y su ser social son susceptibles de heridas y que incluso su espiritualidad puede ser objeto de instrumentalizaciones. Y lo es en su esencia porque es contingente, porque éticamente puede equivocarse porque queda desprotegido tanto más cuanto menos acceso tenga a la cultura.¹¹ La conciencia de vulnerabilidad produce sufrimiento cuando sólo es vivida como límite: una tarea del cuidador es “alertar a las personas para que no sufran por motivos equivocados...los sufrimientos pueden ser tratados con sentido creativo cuando son entendidos como heridas concomitantes a la naturaleza humana...compartir los sufrimientos hace que dejen de ser paralizantes...cuando nos hacemos conscientes de que no tenemos que escapar de nuestros sufrimientos sino que tenemos que ponerlos en movimiento unidos a nosotros, esos sufrimientos reales se transforman de expresiones de total desilusión y desánimo en signos de esperanza...”¹² En psicología se aborda este aspecto desde la inteligencia resiliente o Resiliencia que alude a la capacidad de construir en la adversidad, y aprovechar la crisis o el sufrimiento como una oportunidad de crecimiento personal. Su abordaje terapéutico se basa en la Logoterapia (Víctor Frankl).

“La vulnerabilidad del ser humano es la condición de posibilidad del cuidado...y también su límite porque quien cuida también requiere cuidados.” Precisamente por eso la pedagogía del cuidar pasa también por aprender a dejarse cuidar por otros: y eso implica saber integrar las propias experiencias de sufrimiento y conciencia de limitación, significa saber y asumir que la tarea de cuidar no es una

¹⁰ Henezzel

¹¹ AC p.241

¹² SH p.112-113

acción unilateral del que cuida, sino una interacción entre personas, en las que ambas son sujetos activos.

"Me llamo doña Josefina Claver, o al menos así me llamaban hasta que hace 10 días ingresé en este hospital. Ahora soy Josefina, sin más, o 'abuela' o 'reina' o 'majica'. La verdad es que me tratan bien. Todos son muy atentos y cariñosos aunque me haría feliz hacerles comprender que estoy enferma y fastidiada pero no idiotizada. No deja de sorprenderme el haber pasado de ser doña Josefina, la respetable señora que enseñó música durante toda su vida en el conservatorio, a *Josefina ¿-qué-tal-estás?* (más palmadita)

Otra cosa que me preocupa es que me consta que este grupo de médicos que me visita a diario –algunos de la edad de mis nietos– tienen la potestad e incluso la obligación, de juzgar la calidad de mi vida. ¡Dios mío, la calidad de mi vida! ¿qué sabrá este jovencito –que me hizo el historial– de mi pasión por Mozart, de los atardeceres desde mi ventana, de los escalofríos que siento cuando escucho Tanhauser, de mi ilusión por ver crecer a mis nietos y oír cómo canta mi canario?

Les interesa sobre todo mi capacidad para vestirme, asearme, comer...bueno, es verdad que ya no me valgo por mí misma, pero, ¡caray! Que yo crié a mis ocho hijos y me dieron guerra hasta hartar. Ahora les toca cuidarme un poco ¿no les parece?"¹³

Es cierto que la relación de cuidado es asimétrica: hay una persona más vulnerable que requiere un acompañamiento especial; pero nunca esa asimetría es de carácter moral ni jurídico: "al acompañante y al acompañado sólo les separa la potencia y la intensidad de la vulnerabilidad". De hecho en algún momento de la vida el acompañante será acompañado..."Un conocimiento profundo del propio dolor permite al cuidador convertir su debilidad en fuerza y ofrecer su propia experiencia como fuente de curación...una vez que el sufrimiento es aceptado y comprendido, ya no es necesaria la negación, y el cuidador puede convertirse en un servidor que cura desde sus propias heridas"

Tampoco es aconsejable una excesiva asimetría en el saber (sufrimiento y soledad de la persona a la que se le oculta su situación): sólo desde el conocimiento de la verdad posibilitamos al ser vulnerable que integre, asuma e incluso goce de la experiencia de ser cuidado. (Lectura creyente del cuidado)¹⁴

Si el cuidado es la interacción de personas, podemos hablar de "diálogo de presencias" en el que dos seres humanos se disponen a enriquecerse mutuamente. En él se supera la lejanía física y la

¹³ Josefina, Jano

¹⁴ AC p.319

distancia ética. La receptividad es un valor fundamental de la tarea de cuidar. ¿No es cuando estamos en el corazón de nuestra impotencia frente al sufrimiento del que va a morir cuando estamos más cerca de él?...El encuentro con su rostro nos trastorna, nos desazona tanto por su desnudez, su vulnerabilidad y nos obliga, suscita en nosotros una responsabilidad infinita: ¿Qué le ocurrirá a este semejante amenazado si yo le abandono?"¹⁵

Al ayudar a alguien a expresar su vulnerabilidad, se le facilitan instrumentos de análisis y también de paz y serenidad. Con la vulnerabilidad no es lícita la postura frívola. Porque con el cuidado se puede ayudar a reconstruir las relaciones del ser humano con su entorno gravemente dañadas.

B) El mundo:

Si el ser humano es vulnerable, también lo es el entorno natural, sometido a la intervención técnica sobre él, cuyas consecuencias están siendo experimentadas ya en el momento presente y lo serán más aún en el futuro. "La naturaleza vista como un todo no impone leyes. Señala tendencias y regularidades que pueden ir en diversas direcciones. Corresponde al ser humano desarrollar una sensibilidad tal que le permita captar esas tendencias y tomar decisiones. La naturaleza no le dispensa de decidir y de ejercer su libertad. Solo entonces el ser humano se convierte en un ser ético."¹⁶

La sostenibilidad es la forma de denominar el cuidado de la Naturaleza. Y también forma parte de la responsabilidad humana. Y formará parte del acervo de valores a los que las personas y los pueblos tienen derecho. Y deberá ser elemento fundamental de la transmisión de saberes a las futuras generaciones.

IV.- ACTITUDES Y REPERCUSIONES DEL CUIDADO

Existen dentro de nosotros determinadas tendencias que nos predisponen al "des---cuidado":

- a) **La indiferencia:** es aquella actitud que hace irrelevante al otro e incluso a uno mismo ("vasallaje a la exterioridad"). También la indiferencia hace al "urbanita" ignorar los ritmos de la naturaleza, la diversidad de las especies, el valor del arraigo en el universo. La indiferencia de tipo relacional convierte la sociedad en masa, desvirtuando la calidad de la relación interpersonal con todo su componente afectivo ("crisis de la

¹⁵ Hennezen

¹⁶ CEp.93

comunidad"). La indiferencia trascendente supone la ausencia del Misterio en la vida personal: la existencia de Dios resulta simplemente irrelevante.

- b) **La instrumentalidad:** convertirse uno mismo en objeto, hacer de la naturaleza instrumento sin ningún límite ético (ecoética), instrumentalizar al otro como ejercicio de una asimetría ética intolerable, deteriorando su dignidad, instrumentalizar lo trascendente dando lugar a fanatismos y sectarismos.
- c) **La maldad:** existe la maldad como posibilidad real hacia uno mismo, hacia los otros, hacia la naturaleza. Sería la intencionalidad de dañar, romper la armonía con el mundo.¹⁷

Es una tarea de reflexión, denuncia y educación identificar estas actitudes en nosotros y en nuestro entorno para que la predisposición esencial al cuidar (humanamente esencial) sea desvelada y factible en un mundo como el nuestro.

Por eso es importante resaltar y cultivar aquéllas actitudes también esenciales al ser humano que le hacen capaz de cuidar y sentirse feliz con ello.

1.-**El amor:** no sólo se trata de una virtud moral: diversos autores lo estudian como fenómeno biológico: "no ha sido la lucha por la supervivencia del más fuerte lo que ha garantizado la continuidad de la vida y de los individuos hasta hoy, sino la cooperación y la coexistencia entre ellos...El amor es un fenómeno cósmico y biológico...al alcanzar el nivel humano se manifiesta como una gran fuerza de cohesión, de simpatía y de solidaridad."

El amor a la realidad es lo que posibilita integrarse en ella; el amor humano permite descubrir la reciprocidad, en el marco de la cual se desarrolla la identidad personal...sólo desde la voluntad explícita del bien es posible cuidar a alguien...

2.-**La justa medida:** es vivir en el equilibrio entre tantas tensiones que conforman la vida humana en el mundo. Los modos- de- ser- trabajo y cuidado, la técnica y el respeto a la naturaleza, la ética de mínimos y la ética de máximos, el impulso por sobrepasar el límite y la necesidad de regulación de la convivencia..."la justa medida se alcanza a través del reconocimiento realista, de la aceptación humilde y de la óptima utilización de los límites, confiriendo sostenibilidad a todos los fenómenos y procesos, a la Tierra, a las sociedades a las personas" La sabiduría consiste en ver cada parte dentro de un todo articulado, buscando soluciones integradoras. "Hay que desarrollar una actitud atenta de escucha, un sentimiento profundo de

¹⁷ AC p.119 ss

identificación con la naturaleza, con sus cambios y estabilidades. El ser humano necesita sentirse naturaleza. Cuanto más se sumerge en ella, tanto más percibe lo que debe cambiar y qué ha de conservar en su vida y en sus relaciones...Sin esa escucha cuidadosa no oiremos la gran voz de la Tierra que invita a la sinergia, a la compasión y a la coexistencia pacífica con todos los seres...el ser humano que entra en el laboratorio desde esta actitud (como quien entra en un templo) sentirá lo que puede o no puede hacer...Esta actitud debe transformarse en cultura y exige un proceso pedagógico que haga surgir un nuevo estado de conciencia..."

El concepto de justa medida es muy sugerente para entender la relación entre el auto-cuidado y sus excesos (auto-agresión y narcisismo). Entender el propio cuerpo como parte de un ecosistema cuyo equilibrio depende de la responsabilidad personal y colectiva, como parte de una sociedad cuya gestión debe proteger la vulnerabilidad y al mismo tiempo ser consciente de sus límites, y en el caso de la persona religiosa, como resultado del gesto creador y amoroso de un Dios que cuida. También esta es la pedagogía que debería estar presente en el logro de una humanidad dispuesta para vivir desde el paradigma del cuidado.

3.-La ternura vital: Es aquella actitud que nos permite conocer en profundidad porque a través de ella nos sentimos implicados en aquello que queremos conocer. Es un conocimiento que va más allá de la razón, pues se manifiesta como inteligencia que intuye, que ve hasta lo profundo, que establece comunión.

Se diferencia del sentimentalismo porque en él la persona se repliega en sí misma y se recrea en sus sensaciones. La ternura irrumpe cuando el sujeto se descentra de sí mismo y no busca ventajas ni dominación...es el deseo profundo de compartir caminos.

4.-La caricia esencial: El afecto necesita la caricia para sobrevivir; con ella se transmite la confianza fundamental en la bondad de la realidad y del universo; la confianza de que en el fondo, todo tiene sentido; la confianza de que en el fondo la paz y no el conflicto tiene la última palabra..."la caricia es una mano cubierta de paciencia que toca sin herir y suelta para permitir la movilidad del ser con quien entramos en contacto".

5.-La amabilidad fundamental: Por ella captamos la dimensión de valor presente en las personas y en las cosas: se convierten en portadores de significado capaces de despertar el cuidado.

6.-La convivencialidad necesaria: Sería la capacidad de hacer que convivan las dimensiones de producción y de cuidado. "El establecimiento sagrado de la autolimitación y la obligación de vivir bajo la justa medida, cuidando de la herencia que hemos recibido del

universo, desde la ternura esencial para con los seres humanos y los demás seres de la creación”

7.-La compasión radical: Se trata de construir la propia vida en sinergia con el otro, renunciando a dominar y comenzar a partir de los que más sufren. “Nadie puede ayudar sin sentirse comprometido de algún modo, sin entrar con toda su persona en la situación penosa, sin hablar del peligro de ser dañado, herido o incluso destruido en el proceso” Solo así se llega a una sociedad integradora e incluyente.¹⁸

No se trata pues de asimilar conceptos etéreos y lejanos, sino más bien de dejar aflorar en nosotros y en aquellos a quienes educamos, valores que pertenecen a lo más noble de nosotros mismos y que no por desprestigiados y caricaturizados dejan de ser esenciales para practicar el cuidado.

V.-EL CUIDADO EN EL SUFRIMIENTO Y LA MUERTE: CUIDADOS PALIATIVOS

La enfermedad avanzada es una circunstancia en que la vulnerabilidad y la necesidad de cuidado se hace especialmente patente. La medicina “científica” ha menospreciado este momento de la vida de las personas, retirándose de su cabecera y desertando de una presencia que el paciente y su familia esperan y desean. Y al intentar abordar este reto, los profesionales se encuentran con la complejidad de este momento de la vida y con la necesidad de abordarlo con un enfoque multidisciplinar. Y surgen así los Cuidados Paliativos, que se plantean como objetivo:

aliviar el sufrimiento, mejorar la calidad de vida de los pacientes con enfermedad avanzada y sus familias, a través de conocimientos y habilidades específicos, incluyendo las de comunicación con los pacientes y sus familias; el manejo del dolor y otros síntomas; el soporte espiritual, psicosocial y del duelo y la coordinación con otros servicios médicos y sociales, con una oferta simultánea con todos los otros tratamientos médicos.¹⁹

Para llevar a cabo todos estos objetivos, nos encontramos en la necesidad de que esta orientación de la atención a los pacientes sea valorada y reconocida por la sociedad. Y para ello debe exponer y argumentar científicamente sus análisis y procedimientos. “igualar la excelencia de la práctica clínica de la medicina tecnológicamente más

¹⁸ CE 87 ss

¹⁹ Morrison, N.E.

avanzada a la que practican otros facultativos cuyo instrumento de intervención más eficaz sigue siendo la silla",²⁰ y explicar los principios éticos que la sustentan, basados en la deliberación moral (Diego Gracia).

Las personas que acceden a los CP tienen unos rasgos peculiares que hay que tener en cuenta:

- Se trata de personas con enfermedad incurable, avanzada y progresiva
- Con baja probabilidad de respuesta a un tratamiento curativo
- Con frecuentes crisis de necesidades
- Con un alto impacto emocional en enfermos, familias y equipos
- Con gran repercusión en la estructura cuidadora
- Con un pronóstico de vida limitado.

Este hecho plantea una problemática específica que está en la base del abordaje de cualquier actuación profesional:

- Proximidad de la muerte: tiñe los CP y la acción de cuidar de una idiosincrasia muy propia.
- Vulnerabilidad extrema: el propio profesional experimenta la limitación de los instrumentos técnicos de que dispone para posponer el proceso del morir, pero puede poner en marcha otras estrategias por acompañar dignamente este proceso.
- Experiencia de sufrimiento: físico, psicológico, moral, espiritual...su acompañamiento requiere una perspectiva mucho más compleja.
- Encuentro interdisciplinar que requiere proximidad y diálogo, superando asimetrías inútiles.
- Encuentro intercultural e interconfesional que introduce el paradigma de la pluralidad.²¹

Por tanto los principios de los cuidados paliativos que fundamentan su ética, son:

- **solidaridad** (interpelación por el sufrimiento del otro)
- **complejidad** (no cabe una solución simplista de los problemas individuales)
- **individualidad** (velar por la singularidad de cada cual con su propio ritmo y su propio lenguaje)
- **proporcionalidad** (manera de distribuir los recursos y asegurar la excelencia de los cuidados)
- **humanidad** (praxis que vela por el respeto a la dignidad del otro) Ej: comunicar malas noticias

²⁰ Bayes

²¹ Torralba : Ética...

Las características que definen a un equipo de CP serían precisamente la del trabajo en equipo multidisciplinar, con una formación en habilidades de comunicación, una sólida base ética, así como alta cualificación profesional, con actitud de formación permanente y motivación investigadora.

UN EJEMPLO DE INVESTIGACIÓN EN CP.

Precisamente por no tratarse de una especialidad académica reglada, sino un Área de Capacitación Especializada, a la que se podría acceder desde diversas titulaciones académicas, el campo de investigación de los CP es muy amplio. Y siempre con una finalidad clara: lograr la excelencia en la atención de los pacientes paliativos. Desde modernos y sofisticados procedimientos de control del dolor, hasta temas organizativos de mejora y equidad en la asistencia. Desde modelos de facilitación para expresar las voluntades anticipadas hasta instrumentos de protección emocional en el equipo.

Uno de los aspectos que se está trabajando en diversos ámbitos es el de "calidad de muerte". En ese sentido podemos resaltar el trabajo realizado en Canadá en 1999 por Singer, que ha sentado las bases que ayudan a conocer los deseos de los pacientes cuando se acerca la muerte: evitar una inapropiada prolongación del proceso de morir, tener sensación de control sobre la situación, estrechar las relaciones con los seres queridos, recibir un tratamiento adecuado del dolor y otros síntomas...sin embargo, el prof. Ramón Bayés (muy interesado en profundizar en el tema del morir) realizó un estudio preguntando a profesionales sanitarios españoles sobre lo que creen importante para morir en paz, aplicándolo a ellos mismos, y obtuvo prioridades diferentes.

Otro de los temas que se promueven desde los CP es el de la expresión de las voluntades anticipadas. Hay diversos modelos de documentos, muchos de ellos con fines legales. Pero la importancia de explicitar los propios deseos, va más allá de la legalidad. Es una forma de invitar a cualquier persona a pensar y hablar de su propia muerte, y con ello a ir creando conciencia de la realidad de la finitud humana, de su vulnerabilidad y de lo esencial del cuidado.

"Los cuidados paliativos, surgidos con el propósito de proporcionar el mayor bienestar posible a los enfermos en situación terminal y a sus familiares, no son solo un recurso para un grupo de "perdedores biológicos" a quienes la medicina todavía no puede salvar; son algo para todos nosotros" ²²

²² Bayes

“Desde hace veinte años, un movimiento a favor de los cuidados paliativos y del acompañamiento abre una aproximación menos técnica y más humana, más respetuosa con la persona que se acerca al final de la vida...se trata de restituir a la muerte su lugar en nuestras vidas...se trata de permitir que el ser que muere sea un viviente hasta el final, para que pueda cumplir su vida antes de morir y conservar el sentimiento de formar parte de la comunidad de vivientes...se trata de descubrir en fin el lazo misterioso entre vulnerabilidad y humanidad”²³

BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACION

Bayés, Ramon: *Psicología del sufrimiento y de la muerte*, Martínez Roca, 2001

“¿Qué puede ayudarnos a morir en paz?” *Med. Clin*, 2000; 115:579-595

“La sociedad contemporánea ante el dolor y la muerte” *Humanitas*, vol 1

Boff, Leonardo: *El cuidado esencial*, Trotta, 2002

Hennezel, Marie: “Para que la muerte no nos sea arrebatada” en *Rev. La Croix*, Marzo 2006

Iraburu, Marga: “Desde el respeto mutuo”, *Jano*, 2005, n.1587

Morrison R. Sean: “Palliative Care”, *N. Engl. J. Med* 350: 25; Jun.2004

Nowen, Henri: *El sanador herido*, PPC 1996

Torralba, Francesc: *Antropología del cuidar*, Fund. Mapfre Medicina, 2005

“Ética y estética de los Cuidados Paliativos” *Med. Paliativa*. Vol 6

n.4; 169-173

Junto a la Muerte: *Documentos TV* emitido el 24/10/1999

²³ Hennezen