

## El cuidador motivado por la fe cristiana Maestro Arturo Salcedo Palacios

Al hablar de “Cuidador” me refiero a los grupos de voluntarios y agentes de pastoral de salud, que se han comprometido en el acompañamiento al enfermo y a sus familias; y que han recibido el entrenamiento necesario para hacerlo de una manera más eficaz, intentando ser Cristo para los que están en crisis y heridos por el sufrimiento y la enfermedad, para caminar y compartir con ellos.

Lo primero que me gustaría señalar: son algunos de los riesgos y errores en los que podemos caer si no estamos muy conscientes al involucrarnos en el arte de cuidar.

Este testimonio puede ilustrarnos claramente algunas de las actividades que caracterizan al Cuidador. Él normalmente visita cada semana a alguien en crisis y charlan por cerca de una hora. Ocasionalmente una llamada por teléfono puede ser apropiada, dependiendo de la situación y de las necesidades de la persona. El Cuidador, ante todo, escucha y ayuda al otro a reconocer y expresar sus sentimientos; mantiene unos límites sanos en la relación, se compromete a que haya continuidad en su acompañamiento y respeta enormemente la confidencialidad de lo escuchado. El Cuidador no trata de resolver los problemas de los demás, más bien ayuda a que ellos mismos los resuelvan.

El Cuidador debe conocer sus propias limitaciones y cuando se encuentra una problemática para la que no está calificado, recurre a una supervisión. Sabe en qué momento retirarse y terminar su servicio. También debe saber usar la Biblia como instrumento de acompañamiento y ser como “un vaso de agua fresca para aquellos que están sedientos” (Mt. 10,42).

Los cuidados que el Cuidador provee son algo intermedio entre los cuidados que podemos recibir de un conocido o de un amigo y los de un profesional de la relación de ayuda.

El Cuidador se centra en las necesidades del otro. Además provee un apoyo espiritual y emocional, cara a cara, cuando alguien se encuentra enfrentando retos y dificultades o viviendo una experiencia de enfermedad, dolor, sufrimiento.

Resumiendo, el Cuidador NO es terapeuta, resolvidor de problemas, ni visitante informal o casual.

### **¿Qué hace?**

Escucha, acompaña, anima, comparte, guarda la confidencialidad de la persona, apoya, ora con..., camina junto a las personas sufrientes, heridas, lastimadas.

### **¿Qué necesita?**

Un entrenamiento para desarrollar las habilidades necesarias para ejercer su servicio: visitar de manera regular a la persona necesitada; escuchar atentamente las dudas, los miedos, las preocupaciones y verdades de la persona en crisis; ser muy discreto con todo lo compartido.

### **¿Quién puede necesitarlo?**

Familiares que han perdido a un ser querido, enfermos, convalecientes y/o hospitalizados, personas con enfermedades terminales, separados en proceso de divorcio; personas viviendo momentos de frustración; personas haciendo cambios importantes: casa, ciudad, boda, embarazo, adopción; personas en momentos de soledad, muerte, pérdidas valiosas,

discapacidad, problemas de autoestima, dificultades económicas, sin trabajo; ancianidad, problemas de fe, jubilación; personas en la cárcel, en crisis.

*Ideas tomadas del libro "When and How to Use Mental Health Resources" de Kenneth C. Havgk.*

## **Ventana**

### **<El error de sentirnos terapeutas**

El cuidador no lo es. Aunque ha recibido una capacitación para ser efectivo en el diálogo y la escucha, expresar empatía, ser asertivo y hacer un buen manejo de sentimientos..., eso no nos hace terapeutas. Además toda relación sana, incluye tales dinámicas básicas.

El cuidador no está preparado para diagnosticar disturbios emocionales, ni tiene las herramientas para manejarlos.

### **<El error de sentirse director espiritual**

Es importante que el cuidador sepa responder a las necesidades espirituales del enfermo y su familia, que promueva tal crecimiento. Eso no lo hace director espiritual; ésta es una actividad especial hecha por una persona elegida y formada para guiar a la gente hacia una vida más intensa en Cristo. Y para acompañar en su crecimiento espiritual.

Los individuos que requieren del cuidador tienen otras necesidades que aquellos que buscan la ayuda de un director espiritual. Normalmente al cuidador le toca intervenir con gente que vive alguna crisis existencial o retos importantes que hay que superar. En tal contexto, el acompañamiento a través del diálogo y de una forma de presencia, puede ser muy útil.

### **<El error de sentirnos compañeros y pares en la enfermedad y en el proceso de recuperación**

Existen grupos de ayuda que favorecen que sus miembros se recuperen de varios traumas; por ejemplo: neuróticos, alcohólicos o tragones anónimos. Cada uno de los participantes en dichos grupos comparte un cambio particular de vida e intenta salir adelante del mismo problema. El cuidador es diferente: aunque nunca haya tenido cáncer, puede acompañar eficazmente a alguien que está luchando contra el cáncer.

### **<El error de sentirnos los mejores amigos del enfermo**

El cuidador no es el mejor amigo de quien acompaña. Si bien algunas características de la relación son similares a los de una amistad, existen diferencias importantes. El cuidador se debe enfocar a las necesidades del acompañado. No puede hablar de sus propias preocupaciones; ni irse al cine con el enfermo o su familiar, como lo haría un amigo. Incluso si recibiera tal invitación, el cuidador tendría que rechazarla asertivamente y dejar claros los límites de la relación.

### **<El error de trabajar aisladamente**

El cuidador no es el "llanero solitario": no se trata de una actividad individual, sino de un trabajo de equipo con un coordinador dentro de la comunidad parroquial que detecte quienes pueden y necesitan recibir este servicio. Incluso es deseable tener una supervisión apropiada para ejercer cada vez mejor este ministerio.

## Ventana

### Lo que el Cuidador hace y no hace

“La esposa de Enrique murió después de haber estado casado durante 37 años. Él difícilmente podría recordar cómo había sido su vida de soltero y no podía imaginar cómo iba a sobrevivir sin ella. Podía salir adelante con las labores de la casa, como la limpieza o la cocina, pero no tenía idea de qué haría con su soledad.

Poco después de su funeral, el Padre García le ofreció la posibilidad de que un Cuidador del equipo de Pastoral de la Salud lo visitara. Enrique dijo que sí inmediatamente, pues sabía que necesitaba alguien con quien hablar sobre lo que estaba sucediéndole.

Ricardo lo visitó un par de días más tarde y le explicó un poco en qué consistía su acompañamiento y se sentó a escucharlo. Al principio, Enrique se sentía reacio a expresar lo que realmente estaba sintiendo. Encontró difícil hablar de tales sentimientos con un extraño. Sin embargo, después de un par de visitas empezó a ver a Ricardo más como a un amigo en quien podía confiar. Cuando Enrique empezó a hablar de sus sentimientos, Ricardo le hacía algunas preguntas e intervenciones que le ayudaban a expresarse con mayor libertad. El día que Enrique lloró, se sintió avergonzado, pero la aceptación y serenidad de Ricardo le ayudaron a que su pena desapareciera rápidamente. Cuando Enrique quiso saber si había más personas que estuvieran viviendo una experiencia como la suya, Ricardo le ayudó a encontrar un grupo de apoyo, donde se reunían viudos y divorciados, tratando de salir adelante con su proceso de duelo.

Desde el principio de las visitas, Ricardo compartía con él una oración al inicio y al final de cada encuentro; con el tiempo Enrique se sintió cada vez más cómodo haciendo oración en compañía de otra persona y con frecuencia lo hacía de manera espontánea, pensando en voz alta. Ricardo lo visitó prácticamente cada semana durante poco más de un año. Tiempo en el cual Enrique se sentía más en paz con la muerte de su esposa. Por supuesto que la extrañaba, pero había empezado retomar su vida, abriéndose al futuro. En ese contexto, Ricardo le dijo, con mucha cordialidad, que había llegado el momento de que él se despidiera, que ya no era necesaria su presencia ni su acompañamiento. Enrique se sorprendió mucho al escucharlo, incluso se sintió algo molesto, pero después de dialogarlo, estuvo de acuerdo y reconoció que la relación de ayuda de Ricardo había terminado”.

## Ventana

*En la calle vi a una niña temblando de frío, con un ligero vestido y con pocas perspectivas de conseguir comida decente.*

*Me encolericé con Dios: “¿Por qué lo permites?, ¿Por qué no haces nada para solucionarlo?”.*

*Durante un largo rato, Dios guardó silencio, pero aquella noche de improviso, me respondió: “Ciertamente he hecho algo: Te he hecho a ti”.*

Anthony de Mello