



Características de una espiritualidad del cuidado

Alejandra Elbaba

Cultivar, cuidar, curar. Si estuviésemos en el mundo romano antiguo, enseguida nos daríamos cuenta de la resonancia del mismo prefijo de estas tres palabras-conceptos: CU. Y es que, para cultivar, debemos llevar cuidado; para cuidar, hace falta cultivar una actitudes interiores y curar; y para curar, debemos cuidar, tener la actitud de cuidar.

En este segundo encuentro pretendo, con modestia, presentar un elenco de características que podría tener una espiritualidad del cuidado, con el único objetivo de sugerir que cada uno intente esbozar la propia, a partir de la conversación comunitaria en la que seamos capaces entre todas, de evocar nuestras prácticas cotidianas de cuidado mutuo. De esta manera, seguramente vislumbraremos también como desafíos las prácticas a las que nos sentimos interpeladas e invitadas en estos tiempos en que nuestra conciencia se ha despertado a la ternura y a la protección bien entendida, tratando de dejar atrás unos modos sutilmente violentos y abusivos que, lamentablemente, pueblan nuestras vidas de micro violencias que es preciso nombrar para desenmascarar y rechazar cada vez con más firmeza de nuestros entornos para que sean sanados y sanadores.



Los tiempos lentos del cuidado

Paciencia, humildad y tiempo son los elementos que no pueden faltar en el maletín de la cuidadora y que testimonian la reivindicación del valor salvífico de los tiempos lentos del cuidado. El permanecer una noche al lado de una enferma, la delicadeza que pide una curación, el tiempo cualitativo y cualificado que requiere la escucha son algunas de las muestras de esta tierna lentitud. El Buen Samaritano del Evangelio de Lucas no puede tampoco apurar los tiempos que demanda el herido del camino: vendar las heridas, echarle aceite y vino, el esfuerzo de montarlo en la propia cabalgadura, llevarlo a una posada y, por si fuera poco, ¡volver! Ante la tentación revolucionaria de convertir apresuradamente las piedras en pan, los tiempos del cuidado nos invitan a compartir lo que tenemos, aunque sean cinco panes y dos peces¹, y a sentarnos en la pastura a esperar que, a su tiempo, llegue a todos y se recojan los canastos llenos para los que vendrán después.

En la Iglesia, hay que decirlo, nos hemos preocupado sobremanera de ser eficaces y nuestros discursos eficacistas y eficientistas en pro de la evangelización, pueden estar derribando las prácticas de cuidado, minusvalorándolas al contraponerlas a una supuesta urgencia que nos es reclamada vaya una a saber desde dónde. La palabra “acompañamiento” tan usada entre nosotros nos sale al encuentro de esta lentitud que estamos proponiendo: o acompañamos o empujamos, o acompañamos o llevamos a los saltos, o acompañamos o avasallamos... Cuidar también es esperar.

¹ J. Laguna. Vulnerables...



Cuidar la autonomía.

La autonomía, como decíamos en el encuentro anterior, es sin duda uno de los valores más apreciados en nuestra cultura, a menudo interpretado como la capacidad que tiene un sujeto de darse sus propias normas, sin depender de nadie y hay dos etapas en la vida en que esta autonomía se ve más cuestionada o amenazada: niñez y ancianidad. Y si bien, esta autonomía autorreferencial por momentos se revela ilusoria y experimentamos el cansancio de ser nosotros mismos, nos damos cuenta de la necesidad que tenemos como seres humanos de la inter relación. Sin embargo, la autonomía, del lado positivo, es una fuerza que impulsa a hacerse cargo de la responsabilidad de la propia existencia. Es también el límite que impide la injerencia en la vida de los demás, así como la toma de decisiones sistemática en lugar del otro. La espiritualidad del cuidado nos invita a repensar la autonomía, su necesidad saludable y sanadora. Estimular la autonomía resulta esencial para **cuidar la autoestima** y se convierte en un elemento absolutamente preventivo del abuso en cualquiera de sus formas.

En este sentido, cuidar significará estar muy atentos a todo aquello que la persona puede hacer y permitirle que lo haga. Una gran tentación de quien cuida es reemplazar al otro: -déjame que te ayude (y en realidad lo sustituimos, lo reemplazamos por vaya a saber qué concepto de eficacia y eficiencia). Y aquí aparece nuevamente el valor de la espera, porque la mayoría de las veces no sustituimos al otro por su necesidad, sino por nuestras urgencias y nuestros criterios. En este sentido, cuidar implica establecer una alianza de autonomías: yo salgo fiador de la autonomía del otro, es decir, me pongo al servicio de su autonomía. Libre y conscientemente elijo



respetar sus ritmos y potenciar sus capacidades y asumo los costes que todo eso provoca en mi tiempo, mi paciencia o mi manera de hacer las cosas.

Cuidar la autoestima

Cuidar la autonomía tiene una relación intrínseca con la autoestima, esencial para la supervivencia psicológica y emocional y para desarrollar, en definitiva, una vida plena. La autoestima consiste en sentir respeto y confianza hacia uno mismo, valorarse como un ser único e irreplicable, aceptar la propia identidad con sus fortalezas y debilidades. No demos por supuesto un buen nivel de autoestima que deberíamos haber forjado en nuestra niñez y adolescencia, más bien ayudémonos mutuamente a ser capaces hoy de pedir ayuda, sin por ello sentirnos minusválidas, aceptemos la necesidad de fortalecernos mutuamente ya que muchas veces nuestra autobiografía estuvo dañada por el avance abusivo que lesionó nuestra autonomía y su consiguiente autoestima.

Una línea merece también el cuidado de la autonomía en la educación. Debemos hacernos cargo de que nuestro modo de estar con los niños, adolescentes y jóvenes, a veces, los infantiliza y entonces escamoteamos la autonomía, llegando en ocasiones a escalofriantes vínculos de dependencia y sumisión. Esto es terreno fértil para cualquier tipo de abuso. Es fundamental recordar, en todo momento, que la persona cuidada no es un objeto, ni una cosa, sino un sujeto de derechos, que también podrá asumir la delicada tarea y responsabilidad de cuidar a otros.



Cuidar en relación y la relación.

La estrategia de la suavidad. No siempre se puede, pero las veces que sí, hay que intentarlo: ir al ritmo del otro (del cuidado), ganarse poco a poco la confianza –de la verdadera-, dar tiempo para que el otro descubra que estar y construir juntos puede ser interesante, en definitiva, detectar pequeños puntos de contacto (aunque sobre todo al principio puedan parecer triviales). Hay una diferencia abismal entre cuidar y ocuparse: ocuparse quiere decir tomar las precauciones necesarias para que algo funcione correctamente, y es lo que hacemos con las cosas (ocuparnos de limpiar la casa, de llevar las cuentas al día, etc.), se trata de un ejercicio unidireccional, porque los objetos no tienen sentimientos, no responden, no piden nada ni se quejan. Con las personas sucede algo muy diferente: habrá que ocuparse de sus asuntos, pero a la persona en sí misma, de ella, no podemos ocuparnos, a la persona hay que cuidarla y ello implica entrar y gestar una relación. Y aquí, un ejercicio bidireccional porque a diferencia de los objetos, el otro se halla ante nosotros con una presencia, con una existencia propia, expresa sentimientos y necesidades, sufre angustias y miedos, alberga proyectos y esperanzas.

Entonces, cuidar se convierte en estar siempre a la escucha de la persona, respetando su autonomía, estimulando su iniciativa y promoviendo su colaboración en el autocuidado. Esto requiere una gran dosis de inteligencia emocional, es decir, una capacidad particular de comprender los sentimientos propios y los de la otra persona. Ser con el otro, entrar en relación. Recordar el énfasis que pone el Papa Francisco justamente en las “relaciones”, cuando hace la invitación al PACTO educativo global.



Ojo con el maternalismo

No pocas veces sucumbimos a la tentación, en las comunidades eclesiales de sentirnos tan familia que caemos en el error de domesticarlo todo y de decir y creer que la comunidad es una familia. Nada más lejos de la realidad. Más aún, las relaciones familiares no pueden ni deben ser el modelo de nuestra vida comunitaria ni de los cuidados mutuos en su seno², por lo tanto menos todavía podemos homologar las relaciones de cuidado a las materno-filiales. Un cuidado con dichas características puede encubrir sutil y/o inconscientemente un autoritarismo que ahoga a las personas y no las deja ser. Tenemos derecho a desconfiar absolutamente de las “madres” y de los padres en la comunidad. Esto nos ayudará acaso a reflexionar acerca de la no-naturalidad de la maternidad de las mujeres, hecho incontestable y rechazable desde todo punto de vista. Esto es un control más del patriarcado y de los juegos de poder a que somos muchas veces sometidas.

Debemos preguntarnos qué más podría estar encubriendo esta pseudo maternidad. Además, en el caso de los religiosos, hemos dejado padre y madre por el Reino, no sea cosa que, habiendo puesto la mano en el arado, miremos hacia atrás en busca de una madre/padre (o de unos hijos) que por libre respuesta a la elección que he experimentado de parte de Dios, no voy a tener jamás. Todos adultos en la comunidad, nadie madre de nadie, eso es sinodalidad. Con todo respeto, por si acaso, podríamos atrevernos a revisar nuestros lenguajes cotidianos tan cargados de “madres”. Nuestras comunidades no son familias extensas ni mucho menos. Vamos entretejiendo espiraladamente los

² J. LAGUNA. Ciudadanía. Pag, 139



conceptos y se deriva que, si queremos cuidar la autonomía y las relaciones, no podemos ostentar el maternalismo con su consiguiente infantilismo. La antropología nos enseña que Dios nos ha dado una madre y un padre para que aprendamos en los avatares psicoafectivos de nuestra autobiografía, a ser madres y padres de nosotras mismas. No busquemos ser madres ni ser hijas eternamente. Esto no es cuidado.

La gestión de las posibilidades y la autonomía para "empoderar" a la persona cuidada es otro pilar fundamental, ya que de ello depende no caer en el "paternalismo intrafamiliar", algo que conlleva un "trato como menor de edad permanente"

Reconocimiento vs menosprecio

Abraham Maslow, en su pirámide de necesidades para la autorrealización, coloca la necesidad de reconocimiento como una de las principales de la persona humana. Sea como pertenencia, participación o protección, llevamos en nuestro interior esta necesidad de ser reconocidas/os. Digámoslo de una vez, de la única manera que nos sentimos miembros de pleno derecho en nuestras comunidades de pertenencia es experimentando el reconocimiento de las demás, el reconocimiento mutuo.

Es el reconocimiento de las demás lo que me hace digna de afecto y de valoración social. Sin él puedo caer en buscar otros tipos de reconocimiento, por eso el reconocimiento mutuo además de ser un valor que debemos alentar, es sumamente preventivo del abuso, de ahí que reconocer es cuidar. El menosprecio aumenta la vulnerabilidad de las personas porque el no ser reconocido genera la minusvaloración y la vergüenza, la



búsqueda de reconocimiento a cualquier precio, la consecución a un alto coste. Así como necesitamos acciones físicas del cuidado, así también necesitamos valoración y reconocimiento. Reconocer no es un mero acto cognitivo, sino, más profundamente, una práctica esencial de cuidado³. Recordar aquí lo de la mirada “apreciativa, benigna”.

Cuidar las emociones

Si bien las emociones son respuestas neuroquímicas que se despiertan de manera automática ante estímulos externos e internos, cabe la consideración de hacerlas conscientes a partir de experimentarlas, porque pueden convertirse en grandes maestras de nuestros estados anímicos, guías ante el desconcierto provocado por ciertos conflictos, aliadas en momentos de intemperie afectiva. De ahí la necesidad de conocerlas, descubrir los resortes y recursos propios para transitarlas y para poder habilitarlas como salvoconducto en cualquier situación que lo amerite.

La confianza y la libertad nos saldrán al paso para poder expresar libre y saludablemente lo que sentimos en cada momento. Cuidar las emociones no es reprimirlas, esconderlas, guardarlas, sino todo lo contrario, gestar espacios y tiempos en las que las puedo expresar con toda sencillez y, sobre todo, acoger incondicionalmente mis expresiones, sin temor a ser juzgada. ¿Son nuestras comunidades, aulas, hogares, lugares en los que cuidar es cuidar también las emociones? ¿Siento libertad de expresar libremente lo que siento? Y tener presente que las emociones son todas ellas expresiones, no censurar las que puedan parecer negativas, realzando las positivas

³ Idem, pag 146



porque ello puede resultar de lo más dañino: aquí no se grita! Es verdad, no es bueno que nos tratemos a los gritos, sin embargo, puedo expresar mis enfados, mis angustias, mis miedos y También esto es empatía y habilitarnos para la relación, y una vez más, es preventivo.

Cuidar enfrentando los conflictos

A los conflictos primero hay que reconocerlos y aceptarlos, luego podremos enfrentarlos. Ven cómo vamos espiraladamente recogiendo lo que vamos reflexionando: cuidar las emociones (no reprimirlas, sino cuidarlas), la autonomía y la autoestima para poder decir y decirme, cuidar la relación que no es escabullir el conflicto sino a veces plantarle cara. El silencio ante los conflictos, no siempre es cuidador, ojo con esto! A veces sí, a veces, no.

Cuidar con atención.

Cuando alguien está delante de otra persona, pero su mente está en el pasado o en el futuro, en lo que tiene que hacer luego o en lo que pasó antes, no está presente y la comunicación que se establece es pésima, porque ni escucha ni habla. Se pierde la oportunidad de un encuentro real y se queda en uno común, ordinario, sin nada nuevo ni especial. Seamos conscientes de que la presencia y actuación influyen. Crea en sí mismo. Recuerde que el poder está en lo que ocurre en ese preciso momento. Considere sagrado cada encuentro con alguien e incremente esa actitud de interés único, sea quien sea la persona que está frente a usted.

Si está con un cliente, esté plenamente con él. Si es su hijo, entréguese completamente. Haga que cada



persona con la que tenga oportunidad de encontrarse sienta que es la más importante para usted en ese momento. Conviértalo en una experiencia inolvidable. Comparta lo mejor de sí mismo. Dele sentido a la conversación y evite huir con conversaciones superfluas y miradas distraídas. Haga que su persona y su ser aporten diferencia, calidad, cuidado y claridad.

Cuidar desde el agradecimiento

Para agradecer, es necesario primero reconocer que nuestras historias con sus luces y sus sombras, tienen un sentido y un destino y que, como dice el refrán, de todo se aprende. Y esto es verdad y una sabiduría popular a fuerza de experimentarlo. Reconocer todas las oportunidades de crecimiento que se nos han regalado al cuidar y ser cuidadas. El vínculo que se establece es un lugar y un tiempo de gracia y de él emana una luz que es bueno aprovechar para el camino. Y el mismo agradecimiento es pura gracia.

Cuidar y cuidarse.

“El cuidado de uno mismo es la condición de posibilidad para articular correctamente el atender a otro” (Francesc Torralba). Para cuidar bien de alguien es imprescindible la práctica del autocuidado. Somos especialistas en dar consejos a los demás de cómo cuidar y cuidarse, pero nos falta aprender mucho sobre el autocuidado. Lo que nos dicen en el avión!

El cuidado de sí. Qué es? No es sólo no quitarle horas al sueño. Es un llamado al cultivo silencioso y comprometido del misterio que yace en cada uno de nosotros. Es lo primero que tenemos que creer: que somos un misterio.



Por ejemplo, Carl G. Jung, propone el cuidado del alma de cada individuo, como condición necesaria para el cuidado del mundo. Es sabido que, ya en 1913, Jung mismo había padecido espantables visiones que anticiparon la Primera Guerra Mundial. Lo que interesa, en este sentido, es el hecho de que ello indica que la época se gesta en la profundidad del alma. El hombre es hijo de su tiempo y también su padre. Por eso mismo, el cuidado del alma de cada individuo es condición necesaria del cuidado del mundo. No hay ecología que resista si no tenemos en la escala, primero, el cuidado de sí. Tenemos el deber de hacer nacer una nueva conciencia.

Decía Jung que los pacientes dependen de los grandes problemas de la sociedad, “Si hay guerra afuera es porque hay guerra adentro. Cuando contemplamos – escribe Jung– la historia de la humanidad, no vemos sino la superficie exterior de los acontecimientos (...) En nuestra vida más privada y subjetiva no solo padecemos una época, también la hacemos. ¡Nuestra época somos nosotros!”. De ahí la importancia del cuidado de sí, de la propia interioridad que, además si no, no te la cuida nadie.

Es claro que todo se aboca más al desarrollo externo de la personalidad en desmedro del misterio del mundo y del alma (spa, estéticas furiosas, gimnasios, ayurveda). Necesitamos recuperar el sentido del antiguo “cuidado del alma”. En efecto, para Jung su principal interés no residía en el tratamiento de la neurosis sino en el acercamiento a lo sagrado. Lo sagrado en el interior más recóndito del alma (G.et S).

Aquí es bueno recordar que la acepción más arcaica del término “religión” parece aludir a la idea de una



observación cuidadosa de la profundidad del alma. Así, la vuelta a la “religiosidad” no implica una adhesión ciega a determinadas creencias, sino fundamentalmente el cultivo silencioso y comprometido de un misterio que yace en la vida interior y exterior. Las tradiciones espirituales están vivas cuando su labor solidaria, sus prácticas, sus ritos y meditaciones, sus lecturas y silencios observantes ayudan a vivir y a sanar, en profundidad, la vida individual, la vida de la comunidad y la vida del mundo.

El cuidado de sí puede emprenderse desde la psicología o desde la espiritualidad, pero siempre es un trabajo, un ejercicio, algo en lo que debo comprometerme con tiempos y espacios dedicados a ello. No es algo que se dará de suyo, debo “realizarlo”, ejercitarlo.

El Maestro Eckhart llamaba a esto volver a casa, estar en casa. (Ethos, casa. La casa construida sobre roca). Qué lindo sería decretar el viaje al fondo de nuestra alma como de interés turístico, y disfrutar de ello. Acudir a nuestro 'maestro' interior, algunos dicen el 'ángel' con la sensación de estar en buena compañía.

Para terminar, otro icono de cuidado

Me quedo con esta imagen que bien puede evocarnos cuando el discípulo amado, según San Juan, se reclina sobre el pecho de Jesús, Jn. 13, 21-26. Cuanta ternura, cuánto cuidado! Del amigo, del cercanísimo que solamente está, ahí, acompañando la angustia de muerte.

En un momento de silencio, traemos a nuestra memoria el camino de nuestra vida al lado de Jesús: a cuántos vimos con nuestros propios ojos que él curó, levantó,



transformó, escuchó, alentó, a través nuestro o de algún/a compañero/a de camino. Tomamos conciencia de que nuestro camino de cuidado y de cuidadoras lo hacemos con Jesús y a su modo. Contemplamos sus gestos en nosotros y en otros.

Recordamos sus nombres, los nombres de los heridos del camino, de los abusados, de los vulnerables y los vulnerados, y que traemos hoy con la memoria del corazón.

Ahora, traeremos a la memoria del corazón una o dos situaciones en las que me he sentido cuidada/o en mi comunidad, en mi familia, en mi trabajo (cercanas o lejanas en el tiempo). Recuerdo el gesto, la palabra, la situación, el contexto, la o las personas que me cuidaron. Me vuelvo a alegrar y a sentirme cuidada. Doy gracias...