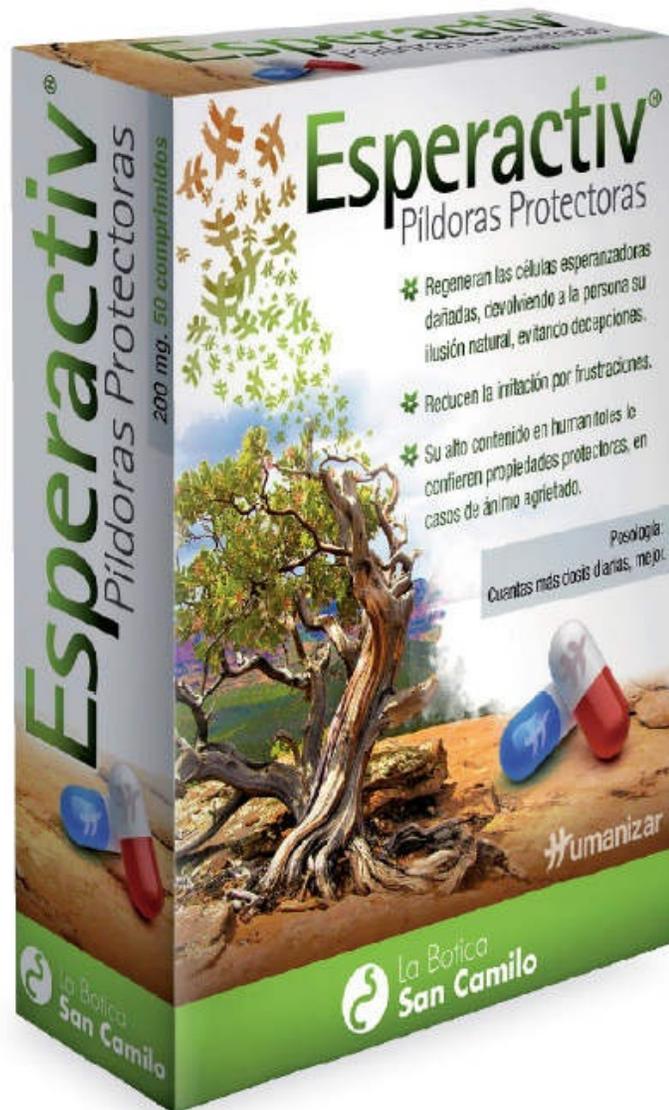


JOSÉ CARLOS BERMEJO
MARI PATXI AYERRA

ESTOY ENFERMO



humanizar

José Carlos Bermejo

Mari Patxi Ayerra

ESTOY ENFERMO



INTRODUCCIÓN

Este libro es para los enfermos.

Y para los sanos. ¿Quién no está un poco... enfermo? ¿Y quién no tiene un enfermo en casa o cerquita? Quiere ser un regalo para quien busca luz en medio de la enfermedad. Desea contribuir tanto a comprender a quien pasa por esta situación como a quien está en ella y desea sentirse comprendido y estimulado a vivir sanamente la enfermedad. Quizá también confrontado y, por lo mismo, animado.

Este libro quiere ser un buen regalo. Muchas personas me han preguntado literalmente: «¿Qué le puedo regalar a fulanito, que está enfermo, para que le ayude?». Y con frecuencia he caído en la cuenta de que escribimos más *sobre* que *para* los protagonistas de la enfermedad, de la dependencia, del duelo... Por eso, amigo lector, te «regalamos» estas páginas para que las puedas regalar con esperanza a quien intuyas que le puedan servir de ayuda.

Están en línea con otras iniciativas tomadas en el Centro de Humanización, de los religiosos camilos. Hace unos años escribí *Estoy en duelo*, y he comprobado cómo efectivamente es un recurso para que el lector, a través de las reflexiones y los testimonios, se sienta alcanzado en su realidad, próximo a la naturaleza humana capaz de expresar las vivencias y comprobar que, siendo siempre personales, encuentran eco en otras personas que atraviesan situaciones semejantes y en aquellos que hacen el esfuerzo empático por ponerse en el lugar de quien sufre. También escribí *Mi ser querido tiene alzhéimer* con el mismo propósito, y pedí a mi amigo Alejandro Rocamora que escribiera para esta misma colección el libro *Estoy deprimido*. Todos ellos buscan ayudar en la estación del sufrimiento a afrontarlo con el corazón esponjado, propio de quien, mientras busca el bien, el bienestar, la salud, siente que un semejante se le aproxima con respeto sagrado e intenta hacerse un poco cargo de su experiencia.

En estas páginas no se encuentran descritas todas las posibles situaciones por las que un enfermo puede pasar. ¡Son tantas y tan personales! Tampoco se piensa en concreto en todos los tipos de enfermedades. No es lo mismo cuando la enfermedad es crónica que cuando es terminal, o mental, o aguda y pasajera... No es lo mismo cuando se cuenta con recursos para afrontarla que cuando se vive sin atención sanitaria. ¡Es tan variada la experiencia según el escenario del mundo donde toque vivirla! No será lo mismo si uno encuentra apoyo en la familia y en los amigos o estos no existen, o bien desaparecen, o añaden más sufrimiento al que comporta la enfermedad, por el motivo que sea.

En todo caso, deseo firmemente que alguna de estas líneas alcance a diferentes

enfermos y les hagan bien. Deseo que nadie regale este libro como imposición para indicar a otro cómo debe sentirse o afrontar la adversidad, sino simplemente que constituya una caricia entrañable, a la vez que una provocación para vivir lo más saludablemente posible la estación de la enfermedad. Deseo también que caiga en las manos de algunas personas para que se lo lean a enfermos que no puedan hacerlo solos, o que le pueda servir también a alguna persona con discapacidad, o mayor, que, sin estar enfermos, sientan los límites de la situación que viven y deseen reforzar la parte positiva que alcancen a buscar –y quién sabe si encontrar– en sus vidas.

El lector encontrará en cada capítulo una reflexión sobre los diferentes temas abordados, en clave de exploración de dinamismos del enfermar y de búsqueda de luz para vivir saludablemente. Por eso mismo lo verá precedido de una provocadora propuesta terapéutica, una «ilustravitamina» –llamémosla así–, es decir, una propuesta saludable y humorística de «fármaco humanizador» que evoca claves de valor para la estación de la enfermedad que quiere vivirse de manera esperanzada. A la reflexión le sigue un testimonio –de Mari Patxi Ayerra– que nace de la reflexión sobre su propia enfermedad. Sigue una oración fresca, que invita a poner en diálogo amistoso con Dios lo más íntimo del corazón. Cierra cada capítulo una invitación a la reflexión con algunas afirmaciones-síntesis, ofrecida para que el lector se deje interpelar saludablemente por el tema propuesto.

Agradezco a mi querida Mari Patxi la generosidad que tiene en las páginas que siguen al regalarnos algo tan personal como es la propia experiencia mientras ha atravesado su enfermedad, y deseo que las oraciones nacidas de su corazón y de su pluma inviten a otros enfermos a invocar al buen Dios, que en todo caso nos escucha y no nos abandona nunca.

JOSÉ CARLOS BERMEJO

Mi profe, José Carlos Bermejo, ese hombre apuesto y apolíneo al que nunca se le mueve un pelo, ni arruga el traje, ni descoloca nada, es como si fuera por la vida con el carné de baile en la mano, pidiendo a las damas con que se encuentra que le concedan un baile. Así es, pero en fraile, y por eso, en vez de pedir a las mujeres interesantes que le concedan un baile, les pide que escriban un libro con él.

Por eso ha escrito ya un montón de libros sobre diferentes temas con distintas féminas de su entorno, y todos ellos son interesantes y variados. Ahora me ha pedido a mí «que le conceda este baile», y eso que yo ya escribí otro libro a medias con él, aquel fue el de *Regálame más corazón*, que nos gustó cómo quedó y al que nunca le dimos demasiada publicidad.

Pues ahora me ha pedido a mí que escriba este libro con él, y me pilla saliendo de la

enfermedad o en plena rehabilitación de una avería cerebral, viviendo cosas fuertes y con ganas de contarlas. Por eso comienzo a escribir este libro ilusionada con la propuesta, y espero que entre los dos hagamos algo que merezca la pena, que a alguien le venga bien y, mientras, que disfrutemos ambos con este trabajo. Que el Espíritu Santo nos eche una mano para hacerlo provechoso y con ilusión.

MARI PATXI AYERRA

**ME ENCUENTRO MAL:
LA INQUIETUD ESTÁ SERVIDA
(ANTES DEL DIAGNÓSTICO)**

CONCORDIOL[®]

Protector Emocional



***Posología:**
Aplicar frecuentemente en los momentos de alto riesgo

- ✓ *Evita las quemaduras producidas por el "burn-out"*
- ✓ *Previene las manchas causadas por exposición excesiva a la deshumanización*
- ✓ *Apto para sensibilidades altas*

humanizar

la botica
san camilo

La vida es un hospital donde cada enfermo
está poseído por el deseo de cambiar de cama.
CHARLES BAUDELAIRE

Toda enfermedad ejerce un impacto en la actitud de la persona, es decir, en el nivel de los pensamientos o convicciones (dimensión cognitiva), en el de los sentimientos (dimensión emotiva) y en el de los comportamientos.

Tal impacto se produce antes del diagnóstico y depende no solo de la enfermedad en sí, sino también y sobre todo del significado que la persona atribuye a la misma, a la amenaza que se prevé que signifique, al colorido emotivo experimentado asociado a recuerdos, contenidos y sensaciones que hacen referencia a la experiencia pasada, a los deseos actuales y a las expectativas o preocupaciones del futuro.

Nos interesa, pues, desmenuzar aquí la experiencia que hace el enfermo, para lo cual empezamos presentando uno de los significados que más comúnmente adquiere toda enfermedad: el de pérdida, ya sea real o imaginaria.

Michel Foucault utiliza la metáfora de la mancha en el cristal para hablar de la salud y la enfermedad. La salud sería como un cristal limpio, con el que se puede convivir largo tiempo sin darnos cuenta de él hasta que la mancha, es decir, la enfermedad, hace que sea visible, conocido, interesante¹. Una metáfora con «miga» y con trampa.

Si la salud fuera eso: el cristal limpio, el silencio del cuerpo y de sus órganos, la ausencia de experiencia de displacer, y la enfermedad y la discapacidad meramente el ruido, la molestia, la mancha, nuestra salud se podría asemejar a la de los animales, sería una salud «veterinaria», para entendernos.

Es cierto que no siempre hacemos experiencia de salud cuando realmente podríamos estar gozosos por la vida y el equilibrio armónico experimentado en nuestra dimensión física, emocional, cognitiva, social y espiritual. La llegada del malestar, del ruido, nos interpela, nos mueve, y extrañamente hasta el dolor –y otros síntomas– se convierten en nuestra salvación, porque como campanilla de alarma nos indican que algo no va bien y hemos de acudir a... revisión, a la búsqueda de las causas, desconocidas algunas, conocidas otras, de nuestro malestar.

¿Es necesaria la enfermedad para recordarnos el valor de la salud? ¿Es necesario el mal para evocarnos la abundancia de bien del que disfrutamos calladamente? San Agustín decía que la ausencia de luz era simplemente la presencia de oscuridad, es decir, no puede haber oscuridad innata, solo es la ausencia de luz lo que provoca la oscuridad.

La luz es creadora, es existente, y la oscuridad existirá cuando no hay luz.

No es así en el caso de la enfermedad. Cuando la amenaza llega, cuando asoma la enfermedad, no solo experimentamos la ausencia de salud, sino que vivimos en positivo y en subjetivo una experiencia biográfica y no solo biológica.

Pues bien, cuando empezamos a sentirnos mal y buscamos el diagnóstico, la experiencia de que algo no va bien en nuestro cuerpo en realidad es mayor: algo no va bien en nuestra vida. No solo aparece una «mancha en el cristal», sino que una visitante incómoda se aproxima a nuestra cotidianeidad, y el camino está coloreado de sensaciones que producen malestar y buscan alivio y comprensión.

Testimonio

El verano pasado caí en la cuenta de que cada día leía menos, y era porque veía con dificultad, sin darme cuenta de ello. Enseguida fui a mi óptico amigo y a mi oculista, ambos me dijeron que estaba perdiendo vista a pasos agigantados y que parecía un problema cerebral, más que óptico, por lo que debería acudir inmediatamente al neurólogo. Me hicieron una resonancia y descubrieron un tumor cerebral que me estaba dejando ciega y que habría que operar cuanto antes...

Comencé la turné de médicos, cirujanos y demás, y me prepararon para operarme tras las fiestas navideñas. Y así fue. Me avisaron del montón de cosas horribles que podrían ocurrirme tras la operación y, con el canguelo en el cuerpo, me propuse disfrutar con pasión del tiempo que me quedaba hasta la operación, y así se lo comuniqué a los míos, que se pusieron, como yo, a la tarea de gozar y exprimir la vida al máximo, cosa que casi siempre había sido nuestra manera habitual de vivir. Les hacía reír a todos, pues yo comentaba que estaba disfrutando aún más de las pequeñas cosas y de ellos.

Oración

Señor, tú sabes mejor que yo lo que me ocurre, tú que tienes cada uno de mis cabellos contados y conoces mejor que nadie las resonancias, lo que le pasa a mi cerebro, tú sabes lo que quieres decirme con todo esto. Tú sabes a dónde me quieres llevar y lo que va a ser de mí de ahora en adelante. Me pongo en tus manos, a tu disposición, como siempre. Haz de mí lo que quieras, pero por nada del mundo me libres de tu compañía y de tu presencia sanadora. Dame fuerza y sabiduría para hacerlo bien, con mucho amor y delicadeza hacia los míos, pon palabras en mi boca y sabiduría en mis actos, para hacerles más fácil y menos doloroso este momento.

Gracias por la Navidad que me estás regalando, por tanto amor que me demuestra la gente, cercanos y lejanos, y por el interés que me demuestran los demás. Haz que no sea chupóptera, ni pesada, que no me aproveche de mi fragilidad para exprimir a nadie y que sea honesta y amorosa con todos todo este tiempo. Envuélvelos a todos ellos en tu amor, que son los que peor lo están pasando. Haz que sepan y sientan cuánto les quiero y cuánto les agradezco su amor y sus detalles. Descánsales en esta etapa difícil que nos toca vivir, de hospital y UVI, que es un rollo larguísimo, que desgasta, cansa y agota.

Siento, como siempre, que me tienes abrazada por delante y por detrás, y tienes puesta sobre mí tu mano. Eso me sosiega el alma y me ayuda a vivir en paz lo que me espera. Tú eres el secreto de mi felicidad siempre.

PARA PENSAR RECORDANDO

- La salud no es solo la ausencia de enfermedad. Vivir saludablemente es una tarea, una experiencia, un reto que está también en nuestras manos.
- Vivir saludablemente evoca estar gozoso por la vida y el equilibrio armónico experimentado en nuestra dimensión física, emocional, cognitiva, social y espiritual.
- La llegada del malestar, del «ruido en el cuerpo», nos interpela, nos mueve, y extrañamente hasta el dolor puede convertirse en campanilla de alarma que, al alertarnos de que algo no va bien, nos ayuda a la búsqueda de las causas de nuestro malestar.

¹ M. FOUCAULT, *Nascita della clinica*. Turín, Einaudi, 1969 (ed. española: *El nacimiento de la clínica*. Buenos Aires, Siglo XXI, 2004).

**ME DIAGNOSTICAN:
LA INCERTIDUMBRE ME ASALTA...**

EscuchaBien[®]

pastillas



- **Aumenta las defensas**
(escucha activa, sensibilidad y respeto a partes iguales)
- **Eleva los niveles de sosiego anímico**
- **Dosis extra de comprensión para expresar sentimientos sin miedo a ser juzgado**

**Contra las alergias deshumanizadoras
desencuentros y soledades**

 **humanizar**

Posología:
al primer aviso de sufrimiento

 **la botica
san camilo**

Que las aves de la tristeza vuelen sobre tu cabeza,
esto no lo puedes evitar, pero que construyan sus nidos
en tu cabello, esto lo puedes prevenir.
PROVERBIO CHINO

No todas las personas son informadas del diagnóstico. En nuestra cultura es fácil entrar en la dinámica del juego en torno a la verdad, en la dinámica del «pacto de silencio» que genera tantas dificultades relacionales y tanto sentimiento de soledad en el enfermo, que en principio debería ser el máximo protagonista del proceso.

A veces la información llega camuflada, enmascarada, a cuentagotas. En otras ocasiones llega de manera incomprensible. No faltan las situaciones en las que llega bruscamente, sin rodeos, incluso cruelmente. Tampoco faltan las situaciones en las que la información es entregada sí o sí, por imperativo legal, en virtud de las consecuencias sobre terceros que tiene la naturaleza del diagnóstico.

En todo caso, el diagnóstico es un «golpe bajo» no solo para el enfermo, sino también para su familia y amistades.

Puede generar susto, inseguridad, molestia por los cambios indeseables que trae consigo para la vida del paciente y allegados. Puede que genere consternación o confusión. Quizá se haga difícil escuchar, entender o recordar lo que la gente le dice durante ese tiempo. Es común que las personas se paralicen mentalmente una vez escuchan el diagnóstico, e incluso que se produzca una forma de amnesia posinformación, es decir, olvido de cuanto se ha recibido de parte del médico, como mecanismo de defensa.

Aceptar el diagnóstico y descubrir lo que significará en la vida es un reto. Después del diagnóstico llega el impacto emocional y sentimientos como incredulidad, miedo, ansiedad, culpa, tristeza, pena, depresión, ira y otros. Cada persona puede presentar algunos de estos sentimientos o todos, y cada cual los manejará de distinta manera.

Testimonio

Me dieron el diagnóstico a mí sola y luego procuré ir al médico, de nuevo, con mi marido, para apoyarme en él, pero fue difícil aquello. Yo había recibido una información que había «trajinado» sola, y era un poco de infidelidad matrimonial «tragarse» un mal rato sin compartirlo con quien amas.

Mi cabeza comenzó a maquinarse muy deprisa. Lo que me estaba pasando era muy gordo y muy grave, y llevaba toda la vida preparando mi maletín mental o mi

inteligencia emocional para cuando aparecieran estas cosas, así que me monté un sueño de enfermedad. Acallé los miedos que surgían de día y de noche, más de noche, siempre, porque me despertaban soñando que me quedaba parálitica, que estaba internada en el hospital de paraplégicos de Toledo y que mi familia no me conocía. Por la mañana, cuando ya estaba cuerda y serena, sin esa maldad de la noche que convierte en túneles oscuros todos los caminos por los que pasas, fui calmando mis miedos, aceptando todo lo que pudiera pasar, desde lo peor hasta lo menor, y fui haciendo cosas prácticas. Limpié la casa de arriba abajo, por si no volvía, para que la siguiente fémica que ocupara mi puesto pudiera comprobar lo limpia y apañada que soy. También organicé armarios y recogí agujeros negros, de esos que se acumulan en las casas. Repartí parte de mis cosas, preocupada siempre porque tengo de todo de más y regalé mis mejores galas a las de mi alrededor, a las que les hacía ilusión tener una cariñada mía. Me sorprendió cuánta gente tenía ilusión por tener un adorno mío, una «bobadita» de esas que adornan mi casa y en las que yo pongo mucho empeño, pues son las que dan color y fiesta a mi vida. Ya ni recuerdo cuánto compartí, pero fue bastante. Aun así no aligeré lo suficiente mi armario, que está repleto, y me parezco a esa presidenta de gobierno que se hizo famosa por su tonelada de zapatos.

También organicé las cosas que tendría que hacer en el futuro, como eran los adornos de los ascensores de mi escalera, para lo que faltaban once meses, la convocatoria para la fiesta de vecinos del verano, alguna cartita a alguna persona significativa que tenía pendiente y letreros, muchos letreros en todo, para que mi familia se desarrollara bien entre mis innumerables posesiones (foulards, ropa interior, zapatos), todo lo clasifiqué adecuadamente, como si mi hogar fuera una tienda, de modo que todo pudieran encontrarlo fácilmente. Eso mismo hice con algunos recovecos de la cocina y de otras dependencias (tela para pancartas, cintas, cremalleras, etc.). Me sorprende la de cosas que hay en una casa. No sé todavía si tengo el síndrome de Diógenes o si todo el mundo acumula tanto como yo, pero sí recuerdo que entonces, y ahora, mientras lo escribo, me sentí culpable de tener tanto de todo. Hasta de cariño de la gente, que lo recibí a raudales. Aparecían personas por todos los lados, de todos los ámbitos de mi vida, que se habían enterado y querían demostrarme su cariño. Eso fue un auténtico festival de ternuras y mimos, de caprichos y cariñadas, y disfruté como una enana. Los míos también estuvieron fantásticos en sus delicadezas afectivas, y esa Navidad previa a la operación fue un tiempo de recoger todo aquello que yo había sembrado antes y que nunca pensé que pudiera ser tanto. La verdad es que todo esto servía para anestesiar la tragedia que me traía entre manos. Lo hizo todo más fácil y más bonito.

Oración

Dios mío, aquí me tienes, hecha un lío, entre agitada y asustada, de Marta y de María a la vez, de activista

y de relajada en ti. Solo tú sabes cómo lo estoy pasando de mal y los miedos que tengo por dentro. Tú que tienes cada pelo de mi cabeza contado y mis neuronas, y sabes cómo está mi cerebro mejor aún que todas las resonancias y pruebas que me hagan, sabes lo que va a ser de mí, lo que me espera en el hospital y después de abrirme la cabeza... Ayúdame a descentrarme de mí, que vivo instalada en mi ombligo y en mi pena, que solo me importo yo y lo que me pasa... No dejes que me vuelva egocéntrica con la enfermedad, que me haga egoísta y posesiva. Ayúdame a darme cuenta de cómo están los otros, de lo que sufre mi marido, mis hijos y toda mi gente. Hazme pensar en los otros antes que en mí, hazme agradecida, generosa y humilde para recibir el cariño, los cuidados y los detalles de los demás. Ponte en las manos del cirujano que va a entrar en el recinto sagrado de mi cerebro, ese que nos ha dado tan buen resultado a ti y a mí, para, juntos, hablar de tus cosas y de las de la vida y escribir libros, artículos y cosas que han ayudado a otros a vivir mejor.

Bendice a mi familia, a mis amigos, a los profesionales que me van a atender y a los amigos que me quieren y se preocupan por mí. Envuelve en tu amor a todos los enfermos del mundo, haz que mejore la sanidad, que se resuelvan los conflictos políticos en estos temas y que no haya nadie sin atención médica adecuada. Remueve el cariño de todos los enfermos de este hospital y de todos los familiares, para que sepan quererse y disfrutar en este tiempo de enfermedad en que parece que se para la vida, para quererse mejor y fortalecer sus relaciones.

Gracias por la técnica, que nos pone en contacto, por la informática, que nos une, agiliza la burocracia y nos comunica, gracias por el apoyo de mis vecinos, el platito de croquetas o el guiso que alguien me ha preparado con tanto cariño.

PARA PENSAR RECORDANDO

- En nuestra cultura es fácil entrar en la dinámica del juego en torno a la verdad, en la dinámica del «pacto de silencio», que genera tantas dificultades relacionales y tanto sentimiento de soledad en el enfermo, que en principio debería ser el máximo protagonista del proceso.
- El diagnóstico es un «golpe bajo» no solo para el enfermo, sino también para su familia y amistades.
- Es común que las personas se paralicen mentalmente una vez que escuchan el diagnóstico, e incluso que se produzca una forma de amnesia posinformación, es decir, olvido de cuanto se ha recibido de parte del médico como mecanismo de defensa.
- Aceptar el diagnóstico y descubrir lo que significará en la vida es un reto. Después del diagnóstico llega el impacto emocional y sentimientos como incredulidad, miedo, ansiedad, culpa, tristeza, pena, depresión, ira y otros.

**ESTOY TRISTE:
LAS PÉRDIDAS SE ACUMULAN**

- ☺ Endulzan toda clase de adversidades
- ☺ Redibujan sonrisas apagadas
- ☺ Liberan en tu interior "cosquilloles" que duran todo el día

Posología: una sacarina para el prójimo, otra para ti.

DulciMax[®]

Sacarina

 humanizar

 La Botica
San Camilo

¡Ojalá no hubiera llorado tanto!
–se lamenta ahora la niña, braceando en el mar de sus propias lágrimas y tratando de salir de él.
LEWIS CARROLL

Las pérdidas que implica la enfermedad son una clave interesante para comprender su impacto en la persona, si bien las personas, antes de que alguien «bautice» o «levante acta de su enfermedad», con frecuencia ya han experimentado pérdidas previas.

Cada pérdida significativa, cada despojo de una posición, objeto o persona amiga, provoca una conmoción, un haz de reacciones y sentimientos que obliga a pasar por un período de duelo en el fondo. Perder un empleo, un negocio o una pierna, o bien un compañero de trabajo, nos hace pasar por una penalidad de duelo menor, pero dura de soportar. Sentimos un vacío en nuestra identidad que perdurará hasta que lentamente consigamos reestructurar nuestra imagen, nuestro tiempo, nuestros afectos, nuestro proyecto de vida, o cuando consigamos hacer el duelo. Podemos conseguir hacer el duelo o no; pero las crisis de pérdida constituyen oportunidades de nueva fase de crecimiento, de encontrar un nuevo sentido a la propia vida.

Enfermar es una experiencia luctuosa que genera, entre un gran amasijo de sentimientos, también tristeza. Como si esta fuera el eco de las pérdidas que se producen. En principio, la tristeza no es mala ni buena. Sabe a displacer, pero también tiene la virtualidad de aumentar la capacidad reflexiva. Da la posibilidad –más que la euforia, ciertamente– de tomar conciencia de la verdad de cuanto sucede y sus implicaciones.

Cuando es muy intensa, la tristeza puede adquirir tonos depresivos y requerir de profesionales. Cuando es melancólica puede evocar la necesidad de recapitular, de apreciar en positivo el pasado ya vivido y todo lo experimentado en él. Cuando es preparatoria de próximas pérdidas, puede ser oportunidad de planificar con más conciencia y menos negación defensiva.

Miguel de Cervantes escribía: «Señor, las tristezas no se hicieron para las bestias, sino para los hombres; pero, si los hombres las sienten demasiado, se vuelven bestias». ¡Quién sabe cuánto esto nos puede ayudar a comprender algunas reacciones humanas en medio de la enfermedad! Aunque también podemos ser interpelados por la sentencia de Séneca: «La tristeza, aunque esté siempre justificada, muchas veces solo es pereza. Nada necesita menos esfuerzo que estar triste».

Un reto para la vivencia saludable de la enfermedad es atravesar la tristeza sin que nos aplaste, y otro no menos importante es acompañar a quien la tristeza le habita y necesita o desea vivirla no en la soledad fecunda, sino en la compañía comprensiva.

Porque «es terrible darse cuenta de que cuando estás triste y te podrías realmente beneficiar al encontrarte alguna comprensión emocional, te enseñan que “debes estar solo”»².

Testimonio

He de reconocer que yo triste, muy triste, no estuve nunca. Me venían bajones, se me despertaban emociones de autocompasión, ganas de dar pena a otros, pensar lo peor de todo lo que podría pasarme y ganas de mirar a los míos con ojos de «mira que si luego no estoy... mira que si no voy a poder ver crecer a mis nietos... mira que si se quedan sin abuela...», o «y si fuera la última vez que hiciera esto, o fuera a este sitio, o condujera, o...». Quería hacer grande la tragedia y me gustaba estar con los más melodramáticos, que se ponían siempre en lo peor. No sé bien por qué, pero «estaba mal y no quería que se me pasara»; tenía

ganas de dar pena, de hablar de lo negativo, aunque enseguida me entraban ganas de huir y juntarme con los más optimistas o con los menos dramáticos, con los que tenían sentido del humor y se reían diciéndome: «Mira que si luego no puedes andar y tenemos que ir todos detrás de la silla de ruedas», y así lo iba aceptando, me iba preparando entre risas y bromas, dramas y barbaridades. Yo soy muy dada al sentido del humor y ante cualquier tragedia saco un chiste y me hace digerirlo muchísimo mejor. Y en mi enfermedad me pasaba lo mismo, me gustaba reírme de mi propia tragedia o ponerle nombres con humor, para facilitar su aceptación, creo yo.

Pero por la noche, siempre la noche es lo peor, se me despertaba la tristeza. Me daba una pena tremenda de mí misma y de los míos. No sé qué tiene la noche que no podía con ella. Siempre he dormido como un bebé, pero ese tiempo de diagnóstico y preoperatorio dormía fatal, y en las noches me despertaba con sensación triste, con ganas de hijos, de nietos, de marido, de amigos, y todos mis afectos estaban como en carne viva. Necesitaba afecto a raudales. Quería montar comidas familiares y reuniones de amigos para anestesiar mi pena, para compensar por si luego no pudiera tenerlos tan cerca. Tapaba la pena con actividades y citas, con reuniones y comidas familiares, de esas que hartan a unos y alivian a los que también están pasando pena y miedo, a los que están viviendo el mismo duelo y que están deseando juntarse con quienes les duele lo mismo, se hable o no se hable de ello, pero a todos los tocados por la misma enfermedad. Me encantaba que mis hermanos estuvieran siempre deseando juntarse conmigo y aprovecharse de mi presencia y mis hijos también. Fueron tiempos bonitos, de vivir intensamente el amor familiar, por la tristeza de fondo y el miedo que nos rondaba a todos por los adentros.

Pero tenía un secreto. Era ponerme en presencia de Dios y charlar un ratico con él, y me invadía una sensación de aceptación total de la situación, de sosiego interior, de alegría profunda y alejamiento de la tristeza y de los miedos, y me sentía totalmente como mi nieta pequeña en brazos de sus padres, que se le ve que pierde el hambre, el miedo y la pena o lo que le haga llorar como una loca a veces, y se calma nada más tocarle su padre o su madre

Y me entraban ganas de jugar la vida, de aprovechar todas esas cosas bonitas que me estaban pasando, como prólogo a la operación y a los posibles resultados trágicos, y disfruté como una loca de esa Navidad «preoperatoria» y de mis amigos, y de la gente que quiero, y de los pequeños detalles de la vida, que me enamoran y me hacen vivir contenta, feliz y agradecida.

Oración

«Venid a mí los que estéis cansados y agobiados... que yo os aliviare, y hallaréis sosiego para vuestro alma»...

Dios mío, yo sé bien que tú estás conmigo hasta el fin de los días, que tu compañía no me falta nunca, que soy una mujer habitada. Yo sé que, pase lo que pase, tú estás aquí, a mi lado, viviendo todo lo que ocurre en mi vida, conmigo. Gracias por tu presencia y por tu Amor. Gracias por los detalles de la gente que me rodea y

que me quiere, gracias por los expertos que tienen algo que ver con este culebrón que estamos viviendo.

Pongo hoy en tus manos mi tristeza, mis bajones de ánimo, mis malos momentos, y aprovecho para pedirte por tanta gente que está triste, que no tiene alegría de fondo ni motivos para ello. Envuélveles a todos en tu Amor y hazles sentir el gozo de la vida, disfrutar de las pequeñas cosas que les rodean, de la belleza de la vida y de los mil detalles que nos regalamos unos a otros. Alégrales el alma, buen Padre Dios, no dejes que nadie se acueste sin algún sueño y que no tenga un motivo para levantarse, no permitas que la desilusión se instale en sus vidas y vivan envueltos en pena, miedos y desamores. Hazte presente en cada enfermo, en cada familia donde haya alguien pachucho, en cada habitación de hospital y en cada consulta, para que todos, médicos y enfermos, sanitarios y sanables, familiares y pacientes, vivamos el tiempo de enfermedad con esperanza, con la alegría de vivir como oportunidad de amor y de ternura, el tiempo de enfermedad y la falta de salud como la posibilidad de complementarse, regalarse, cuidarse y mimarse, y así, entre todos, ayudarnos a vivir mejor. Señor, tú sabes bien que la enfermedad hace circular el amor entre las personas. Poténcialo y despiértalo en todo ser humano, para que se sienta mejor consigo mismo y con los demás. No dejes que estemos con la gente sin amarla del todo, no permitas la indiferencia entre nosotros, que no haya rutina en nuestras relaciones ni en nuestra vida profesional ni familiar. Haznos gente buena, plena, feliz y apasionada, y envuélvenos a todos en tu Amor de Padre. Haz que aprovechemos la enfermedad para sacar fortalezas interiores que antes desconocíamos. Amén.

PARA PENSAR RECORDANDO

- Las pérdidas que implica la enfermedad son una clave interesante para comprender su impacto en la persona.
- Enfermar es una experiencia luctuosa que genera, entre un gran amasijo de sentimientos, también tristeza. Como si esta fuera el eco de las pérdidas que se producen.
- En principio, la tristeza ni es mala ni es buena. Tiene sabor de displacer, pero también tiene la virtualidad de aumentar la capacidad reflexiva.
- Aunque también podemos ser interpelados por la sentencia de Séneca: «La tristeza, aunque esté siempre justificada, muchas veces solo es pereza. Nada necesita menos esfuerzo que estar triste».

² J. W. JAMES / R. FRIEDMAN, *Superar pérdidas emocionales*. Madrid, Los Libros del Comienzo, 2001, p. 49.

ESTOY ACELERADO



Akiestoína[®]
cápsulas

- Esponja el corazón
- Agudiza la vista y el oído ante el sufrimiento ajeno
- Ralentiza el aparato locomotor para no huir ante situaciones difíciles

Posología:
una cápsula ante la situación concreta

Contraindicaciones: en caso de sobredosis, se corre el riesgo de no estar en ninguna parte

humanizar

La Botica
San Camilo

A los que corren en un laberinto,
su misma velocidad los confunde.
SÉNECA

Entre los diferentes mecanismos de defensa con los que los seres humanos contamos está el de la huida hacia la actividad. No deja de ser un intento de reforzar alguna forma de negación. En ocasiones, enfermar desencadena ese intento de huir, no solo interiormente, negando la realidad que se va imponiendo, sino también exteriormente, mediante la entrega afanosa a la actividad abundante o vivida de manera estresante.

Tormentas de ira desatadas, lluvia intensa y triste, relámpagos y truenos de cólera, tornados furiosos, días alegres de sol, nieblas de confusión que impiden ver; días despejados de claridad mental, atardeceres serenos, arco iris de esperanza chispeantes de colores... Nuestro mundo interior, de forma parecida a nuestro mundo exterior, goza también de una variada meteorología que es importante conocer y aprender a gestionar³.

Y es que, como dice Xavier Guix, cuando los humanos buscamos la manera de defendernos, de controlar, podemos llegar a ser altamente creativos... así como perversamente rebuscados. En efecto, uno de los modos como podemos vivir la enfermedad es entregarnos al activismo y su fantasía de omnipotencia. Y cuanto más alto pongamos nuestra meta de conseguir cosas, más grande será la frustración de experimentar que no podemos llevarlas a término con la autoridad que impone el límite de la enfermedad.

En ocasiones, enfermar no nos lleva tanto a usar este mecanismo de huida cuanto el dinamismo de ser sufrido, negando también parte de la realidad que nos lesiona y promoviendo dinamismos de soporte por encima de lo razonablemente aceptable, dadas las posibilidades de alivio o intervención sanitaria, psicológica, social o espiritual a nuestro alcance.

Todo es comprensible como reacción a la enfermedad. Y todo es revisable en términos de cuánto nos ayuda a vivir saludablemente nuestra nueva «no cotidianeidad», porque la «vida normal» quedó truncada por la aparición de una visitante incómoda: la enfermedad.

No nos estamos refiriendo al trastorno por hiperactividad, que es un síndrome conductual de causa poco clara, en la que probablemente intervienen factores genéticos y ambientales y en el que existe una alteración en el sistema nervioso central, que se manifiesta mediante un aumento de la actividad, impulsividad y falta de atención.

Más bien pensamos en las defensas maníacas de las que M. Klein dice: «Se

desarrollan durante la posición depresiva como defensa contra la experiencia de ansiedad depresiva, culpa y pérdida. Se basan en la negación omnipotente de la realidad psíquica, y las relaciones objetales se caracterizan por triunfo, control y desprecio»⁴.

Testimonio

Ahora, a toro pasado, me doy cuenta de que tuve ese ataque agudo de hiperactividad, que me servía para anestesiar toda esa tormenta interior que tenía dentro. Alguien tuvo la bonita idea de regalarme un cuaderno y comencé a escribir lo que estaba viviendo, en casa y en el hospital después, y a la vuelta a casa de nuevo. Luego resulta que me sirvió como terapia, pues tuve que hacer mucho tiempo de rehabilitación cerebral y se me olvidaba todo. Lo del cuaderno lo recomiendo para todo el que viva una situación de enfermedad, pues escribir sana mucho, ayuda a desdramatizar y a poner la lupa en lo positivo. Además, al ser una situación cumbre, escribirlo lo magnifica e intensifica las vivencias, pues nada pasa inadvertido. Y si eres persona de fe, te recomiendo escribir unas cartas a Dios, que es una forma de acariciar la realidad, frenando quejas y sufrimientos, en abandono y con sentido trascendente. A mí me ha ido siempre muy bien esta práctica para vivir las cosas en Dios y menos centrada en mi ombligo.

Andaba envuelta en miedo y en agitación, eso que te produce el que te va a ocurrir algo que desconoces. Se lo comenté a todos los de mi alrededor, que comenzaron a demostrarme su cariño a diestro y siniestro, y me mandaban cartas y notas los amigos, los vecinos, los hijos y los nietos de alrededor, los de las tiendas donde compro y recibí un aluvión de detalles y cariñadas que me conmovieron un montón, muchas porque nunca las habría esperado y otras porque eran de personas a las que creía haber pasado inadvertida. Nunca terminaré de agradecer todo el afecto que recibí mientras preparaba mi equipaje hospitalario. Pedí prestados camisones «de monja», «púdicos», para usar en el hospital, y todo el mundo me prestó los que tenía guardados para partos, enfermedades y momentos no íntimos. Así que amontoné lencería fina para ir lo más guapa posible al hospital, algo que nunca ocurrió, pues me tuvieron en la UVI con el camisón hospitalario oficial, ese que tiene la raja entera en el culo, y, además de ser incomodísimo, es poco favorecedor y te mantiene con todas tus intimidades al aire. Ahora tengo un paquete de camisones para devolver a sus dueñas. He mandado un bando a mis amigas y familiares, ofreciéndoselos, pero como yo, con el tumor cerebral, perdí varias cosas más, una de ellas la memoria de quiénes eran las dueñas de cada camisón prestado, no puedo devolvérselos en persona. Espero que me los pidan y pueda devolver honradamente lo que tan generosamente me prestaron y nunca pude usar.

También me puse a escribir las felicitaciones de Navidad, a los míos, que son

muchos, y pude compartir mi abandono en Dios, porque lo contaba y sé que con eso nos vamos contagiando una forma de vivir las dificultades con salero. Tuve una enfermedad pública, porque no me quedé nada de lo que viví para mí, sino que lo compartí y nos sirvió a muchos. A mí me ayudó apoyarme en personas que me quieren y pretenden vivir la vida en compañía de Dios siempre y atentas a los otros también.

Andaba por la casa pensando: «Si no vuelvo, ¡vaya follón de papeles que tengo aquí! Si no vuelvo», y el día antes de ingresar en el hospital escribí una carta diciendo que me iba de viaje y que, así como siempre les explicaba cuándo volvía, pues que esta vez no tenía ni idea, ni cómo, ni cuando, ni si volvía. Y se la di a los míos, para tranquilizarles, al tumbarme en la camilla que me llevaba al quirófano.

Me voy de viaje

Madrid, 9 de enero de 2013

Pero esta vez no me voy sabiendo la hora de retorno, para que me vayáis a buscar, al aeropuerto o a la estación, esta vez sé que me voy el día 9, al amanecer, pero no sé cuándo, ni cómo, ni donde volveré. Por eso quiero despedirme un poquito más especialmente, para daros las pistas de cómo encontrarnos.

Si me voy contenta, querida, mimada, agasajada y homenajada, es por el cariño que me habéis dado, los míos primero, especial e intenso, y los de fuera, que han sido tiernos, expresivos y majos. No podía nunca haber imaginado ser importante para tanta gente. Por eso he sido tan osada, porque muchos habéis creído en mí. Yo me lo he tenido creído también y he hecho locuras preciosas

Pero quería hablaros de mi viaje. Que sepáis que, si no vuelvo, será una gozada disfrutar de lo que tanto he ansiado siempre, la armonía total, el achuchón del Padre en la mesa camilla y en la memoria tantas cosas bonitas vividas con vosotros. ¡Que vaya 66 años intensos que he vivido!

No tengáis pena, por favor, recordad las risas, las tertulias, la música, las prisas, los guisos, los amigos, los paseos, las partidas de cartas, el baile, los momentos solidarios, la oración, la caricia y tantas cosas compartidas. No podemos estar tristes tras haberlo pasado tan bien La vida ha sido ALUCINANTE con vosotros.

Si vuelvo sin volver, es decir, que si estoy físicamente, pero no me entero, ponedme mona, porfa, depiladme y pintadme bien, y no ocupéis mucho tiempo en cuidarme si no me entero, ni me alarguéis la vida eternamente si vivo sin vivir en mí, que estaré ya en otro lado mejor. Empujadme un poquito para llegar a la casa del Padre pronto, que estoy deseando verle, en vez de estar aparcada ahí hecha un guiñapo.

Si vuelvo sin vista, confío en mi hijo Javier, que me resolverá con la informática la comunicación con el mundo, en los lazarillos que viviréis conmigo y en todos los que queráis venir a leerme un rato. Los nietos los primeros, a los que quiero tanto, y los amigos, los vecinos, cualquier ser humano que quiera regalarme un ratico y mantenerme en comunicación con el mundo y entretenida.

Si lo que no chutan son las extremidades, pues vended mi cochecillo y comprad una silla con motor, de segunda mano, pintádmela mona (pueden servir las mismas

margaritas del coche) y enseñadme a autogestionarme, para no dar mucho la lata. Luego, quien quiera pasearme un ratico, pues será un regalo bien recibido.

Si se me va la memoria y no os conozco, pues no os preocupéis. Estrenadme de nuevo, enseñadme a vivir, a ser esposa, madre, suegra, abuela, vecina creyente no olvidéis, por favor, presentarme a Dios, para que con él pueda vivir mejor. Pasad por alto mis impaciencias y errores y no permitáis que os chupe la sangre, ponedme límites, no vaya a ser una niña caprichosa, a mis 66 añazos. Vestidme mona, please, y despeinadme bien.

Si tengo que aprender a hablar, a querer, a comer, a controlar mis necesidades, buscadme una guardería limpiita y clara e id a verme, pero no demasiado, seguid todos haciendo de vuestra vida una obra de arte, una gozada y también una historia de amor, y ahí entraría el cuidarme un poquito. No les privéis a los niños de quererme y cuidarme, que ellos saben hacerlo muy bien, aunque al principio parezca que se asustan.

Y si vuelvo pronto, con más vitalidad que ahora soportadme, please, que igual me achampana la operación y quiero comerme el mundo. Aprovecharé el tiempo siguiente, la prórroga recibida, para dar las gracias a tanta gente que me habéis regalado tantos detallitos y cariñadas a lo largo de mi vida.

Os quiero mucho, muchísimo, vuelva o no vuelva de este viaje, me gustaría que esta fuera la música de fondo de mi despedida, QUE OS QUIEROOOOOO... y que MUCHAS GRACIAAAAAAAS POR TOOOOOOOOOODO.

Mari Patxi / Mamá

PARA PENSAR RECORDANDO

- En ocasiones, enfermar desencadena ese intento de huir no solo interiormente, negando la realidad que se va imponiendo, sino también exteriormente, mediante la entrega afanosa a la actividad abundante o vivida de manera estresante.
- Uno de los modos como podemos vivir la enfermedad es entregarnos al activismo y su fantasía de omnipotencia.
- Todo es comprensible como reacción a la enfermedad. Y todo es revisable en términos de cuánto nos ayuda a vivir saludablemente nuestra nueva «no cotidianeidad», porque la «vida normal» quedó truncada por la aparición de una visitante incómoda: la enfermedad.

3 M. CONANGLA / J. SOLER / L. SOLER, *Emociones: las razones que la razón ignora*. Barcelona, Obelisco, 2012, p. 177.

4 H. SEGAL, *Introducción a la obra de Melanie Klein*. Buenos Aires, Paidós, 1987, p. 122.

ESTOY LENTO

Evolutitas[®] Plantillas

Reconfortan el corazón ante cualquier tropiezo



- * Amortiguan las punzadas provocadas por inseguridades y desesperanzas
- * Con control de calidad humanizadora para andar el camino de la vida

#umahizar

la botica
san camilo

Haz primero lo necesario, luego lo posible,
y de repente lograrás lo imposible.
FRANCISCO DE ASÍS

Una de las experiencias más frecuentes en el encuentro con la enfermedad es el cambio que se produce en la vivencia del tiempo y de su ritmo. Ya la aparición de los síntomas puede comportar un cambio antes del diagnóstico, produciendo el displacer correspondiente y alterando la agenda que obliga a ir al médico, a no realizar algunas cosas que la cotidianeidad contemplaba...

El ritmo de la vida cambia, se enlentece en cuanto a la actividad y... también se puede hacer eterno. En efecto, se produce una especie de obligado elogio a la lentitud, de ese del que hoy se habla tanto. En 1982 Larry Dossey, médico estadounidense, acuñó la expresión «enfermedad del tiempo» para describir ese estilo de vida de muchas personas que han desarrollado una psicología interna de la velocidad, de ahorrar tiempo y lograr la máxima eficacia. ¿Quién quiere vivir hoy sin Internet, sin AVE, sin avión, sin metro o sin teléfono?

Así es, el libro de Carl Honoré⁵ sobre el elogio de la lentitud se ha puesto de moda, como también el movimiento *Slow* (movimiento lento), que evoca lo contrario de rápido. Rápido se asocia a atareado, controlador, agresivo, apresurado, analítico, estresado, superficial, impaciente, activo, es decir, prima la cantidad sobre la calidad. Mientras que lento es lo contrario: sereno, cuidadoso, receptivo, silencioso, intuitivo, pausado, paciente, reflexivo, donde prima la calidad sobre la cantidad. El movimiento *Slow* está formado por personas que quieren vivir mejor en un mundo moderno sometido a un ritmo rápido, buscando no el paso de tortuga, sino el equilibrio.

Pues bien, por mucho elogio que hagamos de la lentitud y mucho descubrimiento que se pueda hacer en el frenazo que supone la enfermedad, este es un choque incómodo que impide realizar tareas y vivir esa vida que para la persona se había convertido en normal, habitual, que daba seguridad también por lo que de rutina tenía.

El tiempo, el tiempo en la enfermedad, es vivido con mucha frecuencia en subjetivo, como ha insistido el pensador Ramón Bayés⁶, como tiempo de espera. Se espera la visita del médico, el día de la prueba, el resultado, que pase el dolor, que llegue la operación, que se vayan las visitas incómodas y molestas, que llegue un ser querido de lejos... Un tiempo de espera puede vivirse como una amenaza si no se cumple lo esperado o si no se tienen recursos para vivir saludablemente este dinamismo.

El tiempo puede ser muy corto o muy largo. Es muy corto cuando uno se lo pasa

bien, cuando nos sentimos felices o estamos absortos en una tarea; es largo cuando comporta malestar e incertidumbre. Las esperas inciertas son más difíciles de soportar que las esperas cuyo final está definido o establecido o, de alguna forma, garantizado. El aumento de la incertidumbre contribuye a que el tiempo sea vivido como algo más prolongado y desagradable.

Con ocasión de este frenazo del tiempo y aumento de la incertidumbre que se dan cita en el proceso de enfermedad, la persona puede tener tiempo para sobrevalorar la amenaza, para desesperarse o también para planificarse, para cambiar de código en el modo de vivir, para sacarle partido a la lentitud, para crecer reflexiva o relacionalmente... Son muchos los factores que influyen en el modo de vivir esta experiencia. Y, sin duda, es un reto vivirla en positivo, sacarle algún beneficio a la lentitud impuesta por la visita incómoda: la enfermedad.

«El tiempo es oro», dijo Benjamin Franklin en 1748, en el alba de la era industrial. Es un aforismo propio de la producción, de la mentalidad que estaba llegando marcada por el deseo de producir contando el tiempo que se requiere para ello.

La Sagrada Escritura, por su parte, decía que hay un tiempo para todo, una época para cada cosa, para nacer, morir, sanar, llorar, reír, amar... y también el *Quijote* decía que «no son todos los tiempos unos».

Testimonio

La verdad es que mi tiempo fue lo que más cambió al vivir la enfermedad. Parecía como si la vida se hubiera parado o se iba a parar, como si todo lo demás dejara de tener importancia y, al volver a casa operada, entonces ya el tiempo era infinito. Yo estaba lenta, como con el freno echado.

Yo soy rapidilla de nacimiento y «suelo vivir en quinta, en vez de en primera», pues en todo ese tiempo he estado frenada. Me dijeron que una de las consecuencias de la operación era que «me habían lentificado», es decir, que venía del quirófano con el freno echado y no podía hacer nada al ritmo que se esperaba de mí, ni comer, ni hacer las cosas, ni recoger, ni vestirme, ni ducharme y ponía nervioso a todo el mundo. La palabra que más me decían, como consecuencia de mi lentitud, era «venga», que me molestaba un montón, por cierto, cosa rara, pues era algo que nunca en la vida me habían dicho, más bien al contrario, todo el mundo se permitía el lujo de aconsejarme que disminuyera el ritmo y fuera más tranquila. Pero, desde mi enfermedad, todo el mundo me dice constantemente «venga», hasta mis nietos me dicen «abuelita, venga, date prisa», para todo.

Yo creo que esto tiene una razón lógica, y es que has vivido o estás viviendo unas cosas tan fuertes que te hacen minimizar todo lo demás y relativizar la vida y, mientras

la gente monta un pollo a tu alrededor porque no comes, o porque duermes demasiado, o porque has cometido un error, como que se ponga la lavadora con poca ropa o se te haya olvidado poner los garbanzos en remojo, pues tú piensas que son bobadas, pequeñeces y que no merece la pena hacer problema de tantas cosas. La verdad es que una recupera una sana despreocupación o desdramatización y vive mucho más como se debería vivir en vez de en clave de hacer problema de tantas pequeñas cosas que ocurren y que no son las que esperábamos. También es verdad que se vive con tranquilidad mientras ves a los demás correr como locos, agitados por tantas cosas y ocupados en miles de ellas; caes en la cuenta de las prisas de la vida, de las agitaciones cotidianas y de los enfados por cosas pequeñas que dificultan el engranaje de la vida e impiden su discurrir feliz y en plenitud.

Como siempre, las situaciones cumbre despiertan una sabiduría interior que parece ser que todos tenemos y que ayuda a poner las cosas en su sitio. Yo he tenido dramas gordos alrededor porque se me salía el agua de la ducha, hacía pequeñas inundaciones que se recogían en un momento y tenían unos largos efectos secundarios de malestar y disgusto familiar, o porque ponía el lavavajillas con pocas cosas, o porque se me agarraba alguna comida... y es que, después de salir del hospital, casi todos los guisos me salían a «la carbonara», es decir, carbonizados muchos de ellos, y mi pobre marido ha tenido que fregar un montón de cazuelas y ollas quemadas, que luego las dejaba tan relucientes, «a estrenar», como el primer día, pero el disgusto no se lo quitaba nadie. Mi nieta de 5 años me decía un día: «Abuelita, explícales que no lo haces queriendo, que se te quema sin querer, para que no te regañen» pero no había forma, en cuanto me descuidaba, ya había quemado algo, o inundado algo, o estropeado algo ¡Qué mal lo pasaba cada vez que me pillaban en otro error, otro salchucho, otro desaguisado! Y el caso es que todo el mundo quería cuidarme con cariño y ternura, pero me echaban unas broncas tremendas. Y yo sufría «en silencio», como dice el anuncio, y me dolía que no aceptaran mi torpeza, esa que ni yo misma aceptaba ni entendía.

Oración

Dios mío, tú sabes bien cómo estoy, lo pequeña que me siento por dentro y lo grandes y seguros que están los demás. Tú que conoces mis miserias, estas que se han agudizado con la enfermedad, que sabes que no puedo correr más, ni despertarme antes, ni hacer las cosas mejor... échame una mano en este tiempo de desencuentro con todos. Ayúdame a aceptar los reproches que me hacen con cariño e inoportunidad y así aprenderé a acompañar a otros enfermos con más DELICADEZA, sin impacientarme por sus fallos. Sabes que siento agresividad contra los que me gritan y que sé que lo hacen con todo el amor del mundo, pero tú conoces mi sensación de INCOMPRESIÓN, de soledad en el fallar, de incapacidad en acertar. Ayúdame a llevar este tiempo con humildad, sabiéndome lenta, torpe e inoportuna. Gracias por los que minimizan mis errores. Haz que así aprenda yo a hacerlo en el futuro con los demás, que es mucho más agradable y agradecido. Apoyo mi pequeñez en tu amor y te agradezco el amor de los que me cuidan, aunque no sea con las palabras más adecuadas. Gracias por todos los que me rodean, me cuidan, me arropan y me corrigen, con sus mejores intenciones. Amén.

PARA PENSAR RECORDANDO

- En la enfermedad se produce un cambio en la vivencia del tiempo y de su ritmo. El ritmo de la vida cambia, se enlentece en cuanto a la actividad y... también se puede hacer eterno.
- «El tiempo es oro». Es un aforismo propio de la producción. El tiempo, en la enfermedad, puede ser también una oportunidad.
- La Sagrada Escritura dice que hay un tiempo para todo, una época para cada cosa, para nacer, morir, sanar, llorar, reír, amar... y también el *Quijote* dice que «no son todos los tiempos unos».

5 C. HONORÉ, *Elogio de la lentitud*. Buenos Aires, Ed. del Nuevo Extremo, 2005.

6 R. BAYÉS, *El reloj emocional. La gestión del tiempo interior*. Barcelona, Alienta, 2007.

ESTOY AGOBIADO

RencorStop[®] crema

*Cicatriza grietas y rozaduras entre los otros y yo
Hidrata los sentimientos y recuerdos resecaos por la discordia*

Composición por 100 gr:
50 % perdonamol
50 % esperancina



umanizar

 la botica
san camilo

Enfermar comporta en ocasiones vivir una experiencia de agobio entre la variedad de colores con que se atraviesa la difícil estación de la vulnerabilidad experimentada en esta forma.

Agobio deriva del término latino *gybus*, que significa giba, joroba, carga, de manera que, etimológicamente, la persona agobiada es aquella que lleva una carga, que tiene dentro una giba o una joroba. Si acudimos a la psiquiatría o a la psicología para determinar cuál es la naturaleza del agobio, sus causas y soluciones, nos puede sorprender encontrar que no existe el agobio como tal. Los psicólogos, los psiquiatras, los pedagogos, tienen que determinar ese estado de agobio como estrés, depresión, ansiedad o una simple falta de responsabilidad. Recuperando la raíz de la palabra se puede decir que el agobio es un sobrepeso, una chepa vivida en sentido moral, una carga psicológica y espiritual. Así se vive también en ocasiones la enfermedad.

Es frecuente encontrar personas enfermas que se sienten agobiadas. Lo es también en otras circunstancias (los jóvenes, los trabajadores, los desempleados...). Los agobiados, además, arrastran tras de sí, o al menos lo intentan, a todos los prójimos posibles, porque, cuando se está agobiado, se tiene la sensación de que todo el universo debería ser partícipe de la propia angustia, y como un agujero negro succiona a quien se le aproxima.

El agobio no es solo exceso de trabajo. Con frecuencia lo pensamos más bien como una reacción de alarma relacionada íntimamente con la actividad. Agobian los quehaceres, los años, las penas... Se imponen dinamismos y esfuerzos, nos sumen preocupaciones graves que nos causan gran sufrimiento. ¡Qué agobio! es la expresión más desgastada en nuestro quehacer. ¡Qué agobio!

Existen recursos para eliminar los sentimientos desproporcionados de responsabilidad, con el fin de que no nos agobien las cosas, los procesos y las personas. Soluciones rápidas y cómodas, pero que no evitan que la persona enferma deje de estar enferma. Hay recursos que pueden tapan la herida, mecanismos de negación defensiva, pero este atajo de lo fácil, la evasión, no anula la experiencia de agobio vivida en subjetivo durante la enfermedad, particularmente cuando es prolongada y tanto más si es crónica.

El psiquiatra Enrique Rojas explica esta forma de huir de los acontecimientos, para eliminar el sufrimiento o la angustia que genera el peso de la responsabilidad, como una

actitud de capricho. Lo asemeja a la imagen del «niño mimado que tanta pena produce al que lo observa. Al no tener educada la voluntad se convierte en una marioneta de las circunstancias, traído y llevado, y arrastrado por un sinfín de estímulos que le llevan de acá para allá».

Los seres humanos nos agobiamos cuando sentimos que la situación que nos toca vivir sobrepasa los límites personales, sea debido a situaciones internas o externas. Las internas se refieren a características de la personalidad, mientras que las externas son más comunes. Las personas se agobian fundamentalmente por el tipo de estimación o valoración cognitiva y afectiva que hacen de cuanto tienen por delante: la enfermedad. Valoramos lo que vamos a necesitar para atravesar el tiempo de la enfermedad o la intensidad de control que vamos a perder sobre nuestra vida y todo lo que dejamos de hacer al someternos a los procesos diagnósticos y terapéuticos. Si hacemos una mala valoración de tiempo, de energía, de implicaciones en general, puede causarnos agobio. También puede suceder que la valoración se haya hecho bien o que no se haya podido hacer por falta de información o de conocimiento práctico de las implicaciones que tendrá el proceso de enfermedad, lo cual aumentará la percepción de no control o de lentitud en el proceso de recuperación, si este se produce. La rehabilitación suele ser lenta en relación con lo deseado y, aunque el optimismo esté presente, surgen momentos de incredulidad de que aquello vaya a salir bien alguna vez o de cansancio agobiante.

El conocido Viktor Frankl citaba a Nietzsche: «Quien tiene un porqué para vivir encontrará casi siempre el cómo». Buen planteamiento para abordar el posible agobio que acompañe a la experiencia de la enfermedad. Los cristianos, por otro lado, tenemos un hombre siempre dispuesto sobre el que llorar y desahogarnos: «Venid a mí los que estáis cansados y agobiados, que yo os aliviaré». Dice «aliviaré», no que quitará el agobio o desaparecerá. Sufrir sin consuelo equivaldría a vivir sin sentido, sin posibilidad de desahogarse y contar con relaciones significativas que sirvan de apoyo en la experiencia de agobio que a veces vivimos en la enfermedad.

Testimonio

Yo no me suelo agobiar fácilmente, aunque la enfermedad me cambió muchas cosas de mi forma habitual de ser, pero suelo vivir con la seguridad de la música de fondo de esa frase del evangelio que se cita en líneas anteriores, en la que Jesús nos invita a acudir a él cuando estemos cansados y agobiados y él nos aliviará y hallaremos sosiego para nuestro alma. He experimentado tantas veces en mi vida que él me calma por los adentros, me sosiega de todos mis discursos interiores, esos que me agitan y me ponen mal, aunque lo que me ocurra no sea para tanto, pero sí soy dada a darme pena de mí

misma o a dejarme avasallar por los trajines de la vida. Bueno, he de reconocer que soy bastante resolutiva y eficaz, y que me despreocupo enseguida. He comprobado muchas veces que lo peor no es lo que me ocurre, sino lo que yo me digo de lo que me está pasando, es decir, que me hace sufrir más mi discurso interior o el susto que el problema o la tarea en sí.

Por eso la enfermedad me agobió. Lo que le iba ocurriendo a mi familia también me pesó un montón, como esa chepa que dice José Carlos en la explicación del agobio, que me iba echando poco a poco sobre mis hombros. Pero sobre todo me agobió el caos que supuso mi vuelta a casa y los miedos ante las cosas horribles que podrían ocurrirme en caso de que todo saliera lo peor. Pero cuando volví a casa restablecida oficialmente, aunque disminuida psicológica y físicamente, todo fue caótico y no había más que problemas domésticos todo el mundo estaba asustado. Todos me medían, me examinaban, me preguntaban, me hacían pruebas para ver cómo había quedado mi cerebro y para comprobar si era la misma o no tenía ya nada que ver con la mujer que un día entró al quirófano con su cabeza sin estrenar y que había pasado días en coma, al borde de la muerte, y sufrido tres operaciones cerebrales, a cual más grave.

Yo tenía una pena tremenda de no poder responder a las expectativas de los míos, de no dar la talla al volver a la realidad, de no recordar nada de lo que habíamos vivido en ese tiempo largo de hospital, carreras y descoloque familiar y doméstico. La verdad es que todo esto fue difícil y doloroso, y lo recuerdo con pena.

Oración

Señor, aquí me tienes, agobiada, desvalida, agitada por dentro y como si estuviera ante una gran montaña a la que tengo que escalar y sin fuerzas para dar un paso. Me parece durísimo el camino que se me presenta de frente. Sé que sola no puedo con ello, pero siempre me has demostrado que contigo puedo mucho más que sola, que tú me pones en contacto con lo mejor de mí misma y que me refuerzas y fortaleces por dentro. Hoy me vuelvo a abandonar en ti, me apoyo en tu fuerza y sé que en mi debilidad tú me haces fuerte, que tú multiplicas mis capacidades y recursos, que tú haces cosas grandes conmigo.

Hoy, en este camino difícil y duro en el que estoy fallando a todo el mundo, en el que se esperaba de mí otra forma mejor de actuar, pongo en ti mi pequeñez y mi agobio, que es como una mochila pesada que llevo a la espalda, despierta y dormida, levantada o acostada. Quiero confiar en ti de nuevo, necesito creer más en ti que en mí, recordar que me pasa como a Jeremías, que te decía: pero, ¿cómo voy a hacer yo esto, si solo soy un muchacho? Y tú le respondías que desde el principio de los tiempos habías pensado en él y que pondrías palabras adecuadas en su boca, para que saliera airoso de la situación. Pues hoy estoy yo igual que aquel niño desvalido, declarando sus incapacidades ante ti, para que tú las multipliques, las fortalezcas, las potencies y las estimules, para que se conviertan en saber hacer, saber estar y saber actuar. Me abandono del todo en ti y descanso contigo, dejándome hacer por ti, dejando que todo lo que pase, que me pase contigo. Voy a respirar, sintiendo que tú eres el aire que me oxigena, me fortalece y me descansa, tú eres las sábanas que me envuelven y dan calor, tú eres el agua que hidrata mi cuerpo... Amén.

PARA PENSAR RECORDANDO

- Enfermar comporta en ocasiones vivir una experiencia de agobio. Agobio deriva del término latino *gybus*, que significa giba, joroba, carga. La persona agobiada es aquella que lleva una carga, que tiene dentro una giba o una joroba.
- Los seres humanos nos agobiamos cuando sentimos que la situación que nos toca vivir sobrepasa los límites personales, sea debido a situaciones internas o externas. Las internas se refieren a características de la personalidad, mientras que las externas son más comunes. Las personas se agobian fundamentalmente por el tipo de estimación o valoración cognitiva y afectiva que hacen de cuanto tienen por delante: la enfermedad.
- Existen recursos para eliminar los sentimientos desproporcionados de responsabilidad, con el fin de que no nos agobien las cosas, los procesos y las personas.
- Viktor Frankl citaba a Nietzsche: «Quien tiene un porqué para vivir encontrará casi siempre el cómo». Buen planteamiento para abordar el posible agobio que acompañe a la experiencia de la enfermedad.

ME HAGO PREGUNTAS



REFLEXINA film® 30ml.

- ✓ Desinfecta las heridas del orgullo (superficiales y profundas)
- ✓ Aclara las manchas de los malentendidos
- ✓ Ablanda las durezas y rozaduras por fricciones con los demás

 humanizar

 la botica
san camilo

Exigimos que la vida tenga un sentido.
Pero solo tiene el sentido que nosotros le demos.
HERMANN HESSE

Cuando una persona padece suele tener más preguntas que respuestas. Puede suceder que, si se repiten las preguntas que le llevan a la tristeza y a la decepción, se quede atrapada en el pozo del sufrimiento.

Son frecuentes las que nos asaltan por el sentido: ¿por qué?, ¿por qué ahora?, ¿qué sentido tiene esto?; y las que nos interpelan nuestra propia responsabilidad: ¿qué he hecho yo?, ¿he hecho algo mal? No son preguntas que necesariamente tengan que ver con la razón que lúcidamente se cuestione, sino más bien un modo en parte aprendido de reaccionar ante el propio sufrimiento, así como también ante el ajeno, particularmente cuando nos parece que no es justo, que incluso no correspondería por tratarse de un inocente.

Algunas de las preguntas que surgen pueden llegar a controlar nuestros pensamientos y provocar un efecto de martillo sobre el clavo, que a base de golpes puede terminar profundizando en el agujero.

Las preguntas por el sentido no se plantean para ser respondidas. Son preguntas existenciales que revelan la condición del ser humano. Cuando atravesamos el sufrimiento, nadie puede responder a estas preguntas, nadie puede responder por otro. Son cuestionamientos narrables, pero intransferibles, y, aunque no nos demos cuenta, nadie puede responder. Es posible compartir las preguntas, caminar juntos, hacer que la búsqueda de sentido tenga sentido, que la narración ponga orden en las preguntas y que, compartidas, se hagan más amables, menos virulentas, más hermanas, incluso humanizadoras.

A veces las preguntas son dirigidas a Dios. No necesariamente en términos de fe, aunque, en efecto, también pueden nacer de la fe madura. En la tradición cristiana, en la Sagrada Escritura, encontramos con frecuencia preguntas dirigidas al mismo Dios desde lo hondo del sufrimiento. Son oraciones genuinas, son interpelaciones a un Dios en quien se cree, aunque parezca que se convierte en alguien a quien se le reprocha por no dar solución o respuesta al misterio del sufrimiento. A veces son preguntas que, en el fondo, evocan una profunda necesidad incluso de «perdonar a Dios»⁷ por no solventar eficazmente lo que para nosotros parece ser un problema en lugar de un misterio.

La pregunta por el sentido se presenta a veces, en el malestar, bajo la forma de expresión universal: «¿Qué he hecho mal?», o bien: «¿Por qué precisamente a mí?». En

realidad no son más que formas que adquiere un sentimiento experimentado a veces de manera inconsciente de culpa por alguna transgresión involuntaria.

La pregunta «¿por qué a mí?» es connatural a la condición humana y surge tanto en el creyente como en el no creyente que considere como irracional e inexplicable la realidad que le rodea. Esta pregunta implica la necesidad de reconocerse a sí mismo, comprender la situación o, quizá, conocerse por primera vez y dar un sentido a la propia vida sabiendo desde dónde se parte. Para el que sufre, la respuesta de Dios a la pregunta por el sentido pasa normalmente a través de la respuesta de la comunidad. El sufrimiento del otro se convierte en una especie de pro-vocación que, dirigida a Dios, podríamos decir que rebota en el ser humano y se transforma en otra nueva. Quizá «¿qué he hecho yo?» se pueda transformar en ¿qué no he hecho o no estoy haciendo para aliviar el sufrimiento? En el fondo, cuando la persona pregunta a Dios: «¿Dónde estás?», Dios pregunta a la persona: «¿Y tú?, ¿dónde estás tú?, ¿dónde está tu corazón?, ¿a dónde llevan tus caminos?».

Ciertamente hay situaciones extremas en las que el ser humano, ante el sufrimiento, es capaz de encontrar un sentido, incluso cuando Dios está escondido y parece no responder a nuestras llamadas.

¿Qué decir –dice Viktor Frankl– de aquellas personas tan miserables cuyos graneros están vacíos? ¿Qué decir de hombres afectados por senilidad, de mujeres estériles, de los artistas y científicos cuyas mesas y cajones están vacíos, en lugar de llenos de manuscritos? ¿Qué decir de ellos? La fe incondicionada en un significado incondicionado puede transformar el completo fracaso en un heroico triunfo. Que esto sea posible ha sido demostrado por más de un paciente de nuestros días, pero también por un agricultor de los tiempos bíblicos en algún lugar de Palestina. Los suyos eran graneros en sentido literal. Y bien, quedaron vacíos. Sin embargo, liberando una confianza incondicionada en un significado último y una fe incondicionada en el ser último, Habacuc cantaba su himno triunfal: «Pues la higuera no volverá a echar brotes ni habrá que recoger en las viñas. Faltará la cosecha del olivo, los campos no darán alimento, faltará el ganado menor en el aprisco, no habrá ganado mayor en los establos. ¡Mas yo en Yahvé exultaré, jubilaré en el Dios de mi salvación!» (Hab 3,17-18)⁸.

Quizá son solo indicios, sospechas de sentido, traducidos en aquella entrega confiada propia del ser humano.

Un día recibía huéspedes eruditos Rabí Mendel de Kozk y les sorprendió lanzándoles a la cara esta pregunta: «¿Dónde vive Dios?». Ellos se reían de él. «Pero, ¿qué te pasa? ¿Acaso el mundo no está lleno de su gloria?». El rabí les dio él mismo la respuesta a la pregunta: «Dios vive donde se le deja entrar». Así pues, hay un lugar para Dios en el malestar, y es él mismo el que nos pone la pregunta en los labios: «Dios, ¿dónde estás?». Quizá es también verdad que a veces las preguntas son en realidad manifestaciones de admiración.

Testimonio

No obviamos que, en este capítulo, Mari Patxi confiesa que no tiene testimonio que contar.

Oración

Señor, es verdad que tú vives donde se te deja entrar. Y yo te pido: ¡pasa, pasa hasta el fondo de mi dolor, de mi bajón y de mis miedos! Entra y purifícame, dame tu fuerza y tu Espíritu para poder con las situaciones difíciles y con el mal gesto de los cansados de tanto trajín. Fortaléceme por dentro en estos tiempos duros y desangelados en los que me siento perdida y sin meta, con miedo a mi descoloque de vida, que me ha sacado del rail en el que vivía tan tranquila y me ha descolocado todo. Los restos de la enfermedad me impiden comunicarme bien, expresar lo que necesito, hacer los ejercicios rehabilitadores adecuadamente y desenvolverme en las tareas domésticas como antes. Quemo la comida, desordeno, confundo mi información y estoy cansada, tan cansada que no puedo con mi cuerpo y me tumbo por los rincones en cuanto puedo. Dame fortaleza, Señor, para llevar airosa esta situación difícil. Potencia mi sentido del humor, para que no me tome tan en serio, para que sepa desdramatizar y reírme un poco de mí misma y de mis melodramas... Me abandono confiada en tus brazos, Señor, para que me descanses. Mi vida está en tus manos. Toda yo estoy en tus manos, del todo. Amén.

PARA PENSAR RECORDANDO

– Cuando una persona padece, suele tener más preguntas que respuestas. Puede suceder que, si se repiten las preguntas que le llevan a la tristeza y a la decepción, se quede atrapado en el pozo del sufrimiento.

– Son frecuentes las que nos asaltan por el sentido: ¿por qué?, ¿por qué ahora?, ¿qué sentido tiene esto?; y las que nos interpelan nuestra propia responsabilidad: ¿qué he hecho yo?, ¿he hecho algo mal? No son preguntas que necesariamente tengan que ver con la razón que lúcidamente se cuestione, sino más bien un modo en parte aprendido de reaccionar ante el propio sufrimiento.

– La pregunta «¿por qué a mí?» es connatural a la condición humana y surge tanto en el creyente como en el no creyente que considere como irracional e inexplicable la realidad que le rodea. Esta pregunta implica la necesidad de reconocerse a sí mismo, comprender la situación o, quizá, conocerse por primera vez y dar un sentido a la propia vida sabiendo desde dónde se parte.

⁷ L. SANDRIN, *Perdón y reconciliación*. Madrid, PPC, 2014, p. 49.

⁸ V. E. FRANKL, *Senso e valori per l'esistenza. La risposta della logoterapia*. Roma, Città Nuova, 1994, p. 165.

**ME ENCUENTRO CANSADO
POR FUERA Y POR DENTRO**

(CANSANCIO VITAL)

Dignidal[®]

Regenerador activo

- ✦ Hidrata las capas más profundas de compromiso propio y ajeno
- ✦ Impide el paso de las radiaciones nocivas (desidia y crítica negativa)
- ✦ Factor de Protección Total si se aplica con generosidad todo el año
- ✦ Fórmula antiarrugas de la voluntad



La Botica
San Camilo

El mundo está lleno de sufrimiento,
pero rebosa de personas que lo han vencido,
y en su lucha descubrieron algo valioso.
HELEN KELLER

Estoy mal. Esta es una formulación clara y breve de la experiencia subjetiva del enfermo. Me encuentro mal. Sencillamente.

La palabra «malestar» tiene múltiples acepciones y se manifiesta de múltiples formas. Es obvio que hay más formas que la enfermedad y la hospitalización. La palabra «malestar» es una palabra compuesta y, obviamente, comienza por «mal», con una connotación negativa, como también hablamos de mal humor, mal gusto; y continúa por «estar», que no evocaría en sí misma algo negativo.

Frecuentemente, el término «malestar» se refiere al conjunto de los elementos de disconfort de una situación, pero no solo disconfort en el sentido concreto, sino más en general la sensación de incomodidad que experimenta una persona. Esta sensación puede estar determinada por factores psicológicos y subjetivos: podemos sentir malestar en un lugar porque no conocemos a nadie, porque nos parece que no estamos arreglados como tocaría con la ropa... En algunos casos, en cambio, son los demás los que nos hacen sentir mal, quizá con temas que no deseamos compartir o que nos molestan.

En medio del malestar surge el reto de las comunicaciones interpersonales no asépticas. La comunicación puede ser benigna o maligna, como el mismo cáncer. Una mala relación con quien experimenta malestar puede convertirse en un cáncer para la familia, para el grupo, y como un cáncer puede *metastatizar*. Una buena comunicación puede convertirse en la experiencia más terapéutica de la que disponemos si conseguimos comprender la farmacología clínica adecuada a la persona, al momento, a la situación y conseguimos la posología idónea para su suministro.

Con ocasión del malestar no es infrecuente que el enfermo escuche en lenguaje exhortativo el intento de darle ánimo, la sugerencia de salir del abajamiento anímico, como si solo dependiera de la voluntad o como si la virtud (quizá cristiana) fuera lo que estuviera reclamando necesariamente. Sin embargo, hemos de decir que «al creyente no se le pide ser un héroe impasible ante el naufragio, por lo que no se le pone en entredicho el clamor de la protesta, que en el fondo forma parte del ser frágil del hombre [...] No héroes, sino hombres. El resentimiento en el creyente no se queda solo en eso, sino que se transforma en súplica, en plegaria. La cólera se transforma en súplica y se reconcilia con Dios»⁹.

Los procesos diagnósticos, terapéuticos, rehabilitadores, suelen ser lentos incluso en

los países donde contamos con muchos recursos. No digamos nada de las coordenadas del mundo donde estos son escasos o donde son realmente escasísimos o inexistentes. La experiencia vivida en primera persona hace que cada minuto pueda convertirse en una eternidad, con la confianza de que pase, con la confianza en la liberación, vivida también en términos de impaciencia.

Una impaciencia no siempre comprendida por el espectador o acompañante, familiar o profesional, para el que «hay que tener paciencia» y «todo irá bien». Expresiones que frecuentemente son vividas como indicadores de no comprensión empática ni proximidad al modo en que uno vive el cansancio. Un cansancio que no lo es solo en el nivel físico (a veces muy intenso), sino también existencial.

No es infrecuente que el insomnio no bien tratado o no tratado, o solo parcialmente, sea una fuente de agotamiento. Por lo general, una o dos noches malas no suelen plantear un problema para nadie. Se ve como un hecho aislado y no se le da demasiada importancia, pensando algo como «ya dormiré mañana y me recuperaré del cansancio del día de hoy». Pero cuando los días sin dormir empiezan a acumularse, quizá porque la misma enfermedad o la intervención quirúrgica o la parte del cuerpo afectada nos impide descansar bien, la persona se va poniendo cada vez más nerviosa. Quizá al llegar la noche empiezan las preocupaciones y en su mente se agolpan una serie de ideas relacionadas precisamente con el hecho de dormir. Esta incertidumbre acerca de cuándo podrá volver a conciliar el sueño puede generar aún más angustia y ansiedad. Y la preocupación por el mismo hecho de no poder dormir agrava todavía más el insomnio y contribuye a dificultarlo.

El malestar físico y psicológico derivado de situaciones de este tipo, atravesadas en la enfermedad, pueden llevar incluso a un cansancio vital que pudiera cursar con un deseo de liberación total, con un deseo de muerte por agotamiento de las energías para luchar por la vida o para vivir con paciencia el largo y lento transcurrir del tiempo en el sufrimiento.

Testimonio

Cuando la enfermedad se alarga en el tiempo, el cansancio ataca fuerte y acaba uno agotado. Las noches son largas y poco descansadas, los días son ajetrechos y monótonos, parece que uno no mejora nada y a los demás, que van y vienen y tienen la vida activa y entretenida, les resulta extraño ver al enfermo parado e impaciente, como queriendo comerse la interesante vida de los que vienen de fuera. No es nada fácil esta etapa en la que el tiempo se percibe diferente por el enfermo y por los demás, a los que parece no molestarles nada el frenazo en el tiempo que supone la enfermedad.

Es curioso cómo los demás, con mucho amor y la mejor intención posible, pretenden

imponer su ánimo y su entusiasmo vital, sin darse cuenta de que es uno el que está postrado, el que tiene el freno echado y siente envidia de las correrías cotidianas de los demás, y es él el más interesado en estar contento y animoso. Pero no sé qué ocurre que el tono vital cambia y parece que una viva en primera, en vez de en quinta, que era como le gustaba antes. Y es dura la comparación con los demás o los reproches de quien no les gustas así, enferma, parada, frenada Pero tú te aguantas, sabiendo que no te toca dar la talla en este momento de la vida, sino que tienes que estar viviendo intensamente la enfermedad como vivías la salud

Cuando la rehabilitación se alarga parece que ya nunca va a llegar una a ser la misma. Una va descubriendo parcelas que no funcionan y vive envuelta en reproches. Los demás te fiscalizan, se convierten todos en policías de la salud, buscando siempre aquello que no funciona para avisarte, para comprobar que mejoras. Como lo mío ha sido cerebral, me siento analizada, examinada, observada, evaluada por mi entorno constantemente. Ya ningún error se puede pasar por alto. Todos se echan las manos a la cabeza o comentan aquello en lo que has fallado, y una se siente agotada, intentando dar la talla, estar a la altura, ser la de antes Y eso es agotador Hablan por detrás, comentan aquello en lo que te han pillado, y todo ello con la mejor intención y máximo amor, pero el efecto que produce en el enfermo es desolador. Hace estar todo el día en tensión, queriendo estar bien, demostrando que te has recuperado y que ya no metes la pata y piensas en lo mal que se tienen que sentir los niños cuando todos examinamos su lenguaje, sus movimientos y su forma de expresión.

Otra cosa que pone muy triste es ver el cansancio de los familiares, de los más cercanos, de las víctimas indirectas de la enfermedad. Yo sufro de ver a mi marido que no puede más, que la enfermedad le ha robado varias aficiones que tenía, que le ha echado encima el peso del hogar y todas las tareas domésticas. Ha tenido que abandonar su huertita, que le hacía feliz, y sus deportes de jubilado, que tanto le gustaban. Y si yo he perdido muchas cosas con la enfermedad, he de reconocer que a los míos, hijos, nueras y nietos, se les ha descolocado la vida cotidiana, les ha invadido mucho mi enfermedad y mis averías repentinas. Salpica mucho la enfermedad, a amigos, a vecinos y a muchas personas.

Oración

Señor, pongo en tus manos mi cansancio vital, mi tiempo de enfermedad, que tú no lo mides como yo, ya lo sé, pero que me impacienta y cansa. Abraza a los míos, descánsales, despreocúpales y alíviales de sus agobios.

Hazte el dueño de mis pensamientos, de mis días y de mis noches, de mis amores y desamores. Hazme más sensible, más generosa, menos egocéntrica, que ando muy preocupada de mí misma. Todos me vienen a ver, pero haz que yo vea a los otros, que les cuide también, que no solo me deje cuidar, mimar y festejar por mi desvalimiento, pero fréname de este vivir en el yo-yo, para vivir en el tú-tú, para estar yo hacia los otros, para regalarme más, para visitar a los que me vienen a ver, que algunas veces solo pienso en mí. Hazme más sensible a los otros, más hermana, más amorosa y más detallista cada día. Esa es una forma de hacer que la enfermedad sea un regalo para mimar a los que me atienden a mí. Hazme un ser para los demás y así saldremos de esta etapa egótica acariciando la vida de otros, de los que vienen a acariciar la mía.

Cuando uno enferma se convierte en el centro de la humanidad y todos te preguntan, te llaman, te visitan, te cuidan, te escriben... te regalan... y quiero contigo, Señor, dar la vuelta a la tortilla y agradecer, mimar, devolver las caricias a los que tengo sacrificados a mi alrededor. Gracias por todos ellos, Señor, empezando por mi marido, que ha hecho un holocausto de su vida, a favor mío y de nuestro hogar. Abraza y descansa a todos los enfermos que en este momento estén cansados de su situación, en su casa, en hospitales o donde estén. Apoya y descansa también a todos los familiares y cuidadores, que suelen quemarse mucho en esta etapa tan difícil.

PARA PENSAR RECORDANDO

- La comunicación puede ser benigna o maligna, como el mismo cáncer. Una mala relación con quien experimenta malestar puede convertirse en un cáncer para la familia, para el grupo, y como un cáncer puede *metastatizar*.
- Al llegar la noche pueden empezar las preocupaciones, y en la mente se agolpan una serie de ideas relacionadas precisamente con el hecho de dormir. Cuidar el sueño es fundamental para el bienestar.
- El malestar físico y psicológico derivado de situaciones atravesadas en la enfermedad pueden llevar a un cansancio vital, que pudiera cursar con un deseo de liberación total, con un deseo de muerte por agotamiento de las energías para luchar por la vida o para vivir con paciencia el largo y lento transcurrir del tiempo en el sufrimiento. Dejarse ayudar, pedir ayuda, es la clave saludable.

⁹ M. BIZZOTTO, «La sofferenza sfida la ragione e la fede», en *Credere oggi* 145, «Salute, guarigione e salvezza» (2005), p. 37.

ME VEO ENVUELTO EN UNAS RELACIONES DIFÍCILES

Empatitrón[®] efervescente

 *Ayuda a ponerse en el lugar del otro*

 *Eleva los niveles de inteligencia emocional*

Posología: una tableta al día.

Posibles efectos secundarios: si se excede la dosis, puede facilitar el conocimiento de uno mismo gracias a los demás.



 humanizar

 la botica
san camilo

Toda adversidad y todo dolor
prepara nuestra alma para tener visión.
MARTIN BUBER

Enfermar nos lanza a un mundo de relaciones que generalmente no eran habituales: el mundo sanitario; a no ser que la enfermedad sea crónica y estemos ante una recaída. Pero enfermar nos pone también en un escenario nuevo de relaciones con nuestros seres queridos y compañeros de camino.

La aparición de la enfermedad centra al individuo por completo en su persona, en su subjetividad, su centralidad, en el yo y en el mí. El malestar por la enfermedad afecta a las dinámicas psíquicas: elaboración de la experiencia, regresiones, agresividad, frustración, compensación, aprecio de la vida...

Al encontrarse en la relación con los profesionales de la salud puede ocurrir que estos se dejen llevar por la tentación de comprobar la capacidad de la tecnología y se olviden de la persona que está recibiendo la atención, que se olviden de que están entrando en una vida privada y que conviertan en objeto de interés una biografía, como si se tratara de una mera biología.

Teóricamente, los profesionales saben que pueden formar parte del destino de sus pacientes y que su persona puede constituir una fuerza sanadora por la carga de humanidad que libera. Entre los facultativos que han intuido el peligro de la primacía de la máquina sobre el ser humano destaca la figura de Weizsäcker.

Al final de su carrera de médico e investigador intenta encontrar un equilibrio entre las cuestiones que más le han apasionado a lo largo de su profesión: romper el ámbito cerrado de la medicina tradicional y abrir un contacto con la psicología para llegar al hombre. La propuesta de Weizsäcker ha suscitado posteriores aperturas interdisciplinarias que enlazan con la sociología, la filosofía, la literatura, la ética y la religión. En el fondo se pasa de la consideración de la enfermedad entendida como simple alteración orgánica a la creencia de que el hombre puede caer enfermo por un desorden existencial. La medicina ya no puede reducirse a una actividad que únicamente prescribe fármacos e interviene quirúrgicamente.

Aparece así una visión mucho más compleja de la enfermedad. Esta nueva visualización conduce a un interés creciente por el origen de la vida, por la historia de cada individuo y por aquello que este es. Weizsäcker llega a la conclusión de que la enfermedad es algo que forma parte de la biografía particular y, por tanto, del propio ser. El enfermo se descubre a sí mismo en el sufrimiento, está obligado a romper el velo de la

ilusión, a cuyo amparo había aclimatado su conducta vital. «El giro que adviene hace nacer en la enfermedad como el embrión en la madre: un alter ego, un yo en el yo, un ser que no soy yo y que aun así soy precisamente yo»¹⁰.

A corroborar esta experiencia de extranjería en el propio cuerpo contribuye la abundancia de terminología propia de un vocabulario referido al propio cuerpo y a los procesos diagnósticos, terapéuticos, rehabilitadores, pronósticos... que parece provenir de un mundo experimentado normalmente como distante y distinto al habitual. Las relaciones parece que se han de entablar en otro idioma que el enfermo empieza a aprender, a utilizar y a experimentar que también se refiere a él.

La vida personal, íntima, socializada entre las preguntas de los profesionales, se convierte también en objeto de atención de los familiares y amigos: cómo me alimento, cómo tengo algunos indicadores, cómo voy al baño, cuánto consigo descansar o darme cuenta de lo que pasa... es objeto de atención de «cualquiera». Como si la vida privada o personal se hubiera puesto en un cierto escaparate. Las relaciones se hacen claramente diferentes de lo habitual, lo cual genera dinamismos que impactan en la cotidianidad favorecedora de la seguridad y el habitual proceder de cada uno.

Hay momentos en los que las relaciones generan claro rechazo al enfermo por no ser entendidas o por contener elementos vividos como injustos: ¡cómo voy a hacer de cuerpo delante de otras personas! ¡Pero cómo voy a hacerlo en el pañal! ¡A quién se le ocurre! ¡Solo procedimientos deshumanizadores podrían haber dado con estas «genialidades»! ¡Me tengo que vestir con indumentarias que nada definen mi personalidad por estar en el hospital! Entre lo que impone la enfermedad y lo que añaden los protocolos de la intervención sanitaria y la deshumanización, el enfermo puede sentirse efectivamente envuelto en relaciones difíciles en las cuales no tiene el control y el poder suficiente para intervenir de manera personalizada y para impregnarlas de los propios valores y criterios.

Una cierta «expropiación» de la vida personal acontece con el enfermar. Un reto para humanizar mediante la personalización y la búsqueda de los valores más genuinamente humanos y evitar todo tipo de sufrimiento evitable.

Testimonio

Mientras estuve en el hospital me enteraba poco de lo que ocurría a mi alrededor con la gente que iba y venía a verme. Más tarde, en casa, me di cuenta de que algunos invadían nuestro territorio familiar cotidiano y que no a todo el mundo se le atendía con el mismo interés. Esto me hizo sufrir bastante, pues sentía yo diferencias notables en el trato y acogida a las visitas.

Algunas personas llamaban con frecuencia, demasiada incluso, para interesarse por

mi estado de salud, otras venían a verme a horas intempestivas, e incluso unas detrás de otras, llegando a invadir todo el tiempo de vida familiar. La buena voluntad de la gente le hace no caer en la cuenta de que se puede pecar de inoportunidad y de saturación de visitas, pero esto algunas personas lo llevan muy mal, y en cambio a otros nos gusta y molesta poco, ya que lo comprendemos con naturalidad. Yo soy de las que puedo pecar de invasora, pues me gusta cuidar y acompañar a quien creo que lo necesita, como me gusta que me cuiden y acompañen a mí en tantos momentos.

¡Tengo tanto que agradecer a tanta gente que me ha cuidado en la enfermedad, me ha visitado, se ha interesado por mi salud, me ha dado un paseo, ha regado mis plantas, ha ofrecido sus servicios domésticos o ha planchado las camisas de mi marido! Podría escribir los nombres y apellidos de cada una. Lo cual es algo bonito e importante en la enfermedad.

Oración

Dios mío, en este momento quiero presentarte mi corazón lleno de nombres, de todas las personas que me han acompañado y suavizado la enfermedad, de los profesionales, cuidadores, médicos, etc. También quiero agradecerte por todos los que han colaborado en mi mejoría. Pongo en tus manos a mis médicos, analistas, radiólogos, enfermeros, auxiliares, limpiadores y a cada ser humano que ha tenido que ver conmigo en este tiempo hospitalario y de enfermedad. También pongo en tus manos a los míos, marido e hijos, nueras y nietos, que han sufrido por mi mala salud, a mis amigos, compañeros de vida, vecinos, tenderos de mi barrio y personas conocidas y familiares. Gracias por tantos, buen Padre Dios.

Me encuentro este texto que explica muy bien lo que me gustaría decir a mis amigos...

Si me ves cansado...

*Si me ves cansado fuera del sendero,
ya casi sin fuerzas para hacer camino;
si me ves sintiendo que la vida es dura,
porque ya no puedo, porque ya no sigo;
ven a recordarme cómo es un comienzo,
ven a desafiarme con tu desafío.
Muéveme en el alma, vuélveme al impulso,
llévame a mí mismo.
Yo sabré entonces encender mi lámpara
en el tiempo oscuro, entre el viento frío.
Volveré a ser fuego desde brasas quietas,
que alumbre y reviva mi andar peregrino.*

*Vuelve a susurrarme aquella consigna
del primer paso para un principio.
Muéstrame la garra que se necesita
para levantarse desde lo caído.
Si me ves cansado fuera del sendero,
sin ver más espacios que el de los abismos
trae a mi memoria que también hay puentes,
que también hay alas que no hemos visto.
Que vamos armados de fe y de bravura,
que seremos siempre lo que hemos creído.
Que somos guerreros de la vida plena,
y todo nos guía hacia nuestro sitio,
que un primer paso, y que un nuevo empeño
nos lleva a la forma de no ser vencidos.*

*Que el árbol se dobla, se agita, estremece,
deshoja y retoña, pero queda erguido.*

*Que el único trecho que da el adelante
es aquel que cubre nuestro pie extendido.*

*Trae a mi memoria que también hay puentes,
que también hay alas que no hemos visto.
Que vamos armados de fe y de bravura,
que seremos siempre lo que hemos creído.
Que somos guerreros de la vida plena,
y todo nos guía hacia nuestro sitio,
que un primer paso, y que un nuevo empeño
nos lleva a la forma de no ser vencidos.
Que el árbol se dobla, se agita, estremece,
deshoja y retoña, pero queda erguido.*

*Que el único trecho que da el adelante
es aquel que cubre nuestro pie extendido.
Si me ves cansado fuera del camino, solitario
y triste, quebrado, herido,
siéntate a mi lado, tómame las manos,
entra por mis ojos hasta mi escondrijo
y dime «¡se puede!», e insiste, «¡se puede!», hasta
que yo entienda que puedo lo mismo.*

*Que tu voz despierte, desde tu certeza,
al que de cansancio se quedó dormido.
Y, tal vez, si quieres, préstame tus brazos,
para incorporarme, nuevo y decidido.
Que la unión es triunfo cuando hombro
con hombro vamos,
y así «¡se puede!», con el mismo brío.
Si me ves cansado fuera del sendero,
lleva mi mirada hacia tu camino.
Hazme ver las huellas, que allá están marcadas,
de un paso tras otro por donde has venido.
Y vendrá contigo una madrugada,
la voz insistente para un nuevo inicio.
Que abriré otro rumbo porque si he creído,
que siempre se puede... «¡se puede, mi amigo!».*

(ANÓNIMO)

PARA PENSAR RECORDANDO

- Enfermar nos suele lanzar a un mundo de relaciones que generalmente no eran habituales: el mundo sanitario. La aparición de la enfermedad centra al individuo por completo en su persona, subjetividad.
- La persona enferma puede hacer la experiencia de extranjería en el propio cuerpo.
- En el enfermar acontece una cierta «expropiación» de la vida personal. Un reto es personalizar la búsqueda de los valores más genuinamente humanos y evitar todo tipo de sufrimiento evitable.

¹⁰ V. VON WEIZSÄCKER, *Filosofía della medicina*. Milán, Guerrini e Associati, 1990, p. 143.

10

TENGO MIEDO

Immuniza contra los impulsos deshumanizadores y desalentadores
Mejora y realza la capacidad de apreciar a los demás



Valoratine[®] Vacuna

Posología: una inyección a principios de año

Aviso importante: puede contener, por suerte, trazas de Felicitina y Esperactiv



 humanizar

 La Botica
San Camilo

Si se pudiera proteger a los acantilados
de las tormentas,
nunca podría admirarse la belleza
de sus quebradas.
ELISABETH KÜBLER ROSS

El miedo es una emoción que el ser humano advierte cuando se encuentra frente a una amenaza que se halla generalmente fuera de sí y que atenta contra su integridad psicofísica sin que pueda defenderse de ella con los medios adecuados. El miedo se confunde a menudo con la angustia y la ansiedad. No son realidades idénticas entre sí. El miedo refiere más bien una amenaza definida¹.

No solo hemos aprendido a experimentar esta emoción, sino que también responde a mecanismos innatos. Los elementos provocadores del miedo son muy variados: la soledad, la oscuridad, la visión de la sangre, el dolor físico, la enfermedad en general, la muerte...

El grado de temor que una persona puede vivir con ocasión de la enfermedad es muy variado y depende de muchos factores, entre los cuales están la personalidad, la intensidad de la amenaza, su significación personal, las experiencias previas, la valoración de los recursos existentes al alcance para defenderse, etc.

El miedo, en el fondo, nos favorece la defensa. El miedo a sufrir, en general, desencadena mecanismos de alerta a la búsqueda de recursos defensivos. El miedo primordial y más agudo es el que experimentamos ante la muerte. Este miedo es más complejo, una experiencia ante la inminencia de ser despojado de algo importante, o mejor, de todo. El miedo a morir no se refiere solo a la descomposición del propio cuerpo, sino más bien al temor a encontrarse con un escollo que obstaculiza el proyecto global de la propia vida.

Ciertamente, en medio del miedo, las presencias significativas constituyen un refuerzo de los recursos. Son un recurso. Pero no eliminan el miedo. Como tampoco lo elimina la fe, por fuerte que esta pueda ser. La fe no representa la solución fácil o la panacea para los problemas humanos, si bien es cierto que, para el creyente, el anuncio de la fe lo sitúa ante un dinamismo de esperanza que mueve a un deseo de algo más grande que la mera recuperación.

La persona enferma puede superar por sí misma muchos de los miedos que vive conviviendo con ellos sin ignorarlos, apaciguándolos, usando también la razón, lidiando con ellos con naturalidad. Más complejo es cuando asumen rasgos patológicos, como es el caso de las fobias, en las que conviene hacer uso de la ayuda de psicoterapeutas.

No es fácil vivir y afrontar los miedos al sufrimiento y a la muerte. Es difícil hallar por uno mismo el sentido o la energía para atravesar la situación que los desencadena. Unas buenas relaciones de ayuda pueden contribuir a disminuir este sufrimiento.

Los profesionales de la salud, del acompañamiento en general, así como los familiares, están llamados a entablar relaciones interpersonales de una calidad tal que hagan experimentar de forma madura la proximidad a la experiencia concreta de cada uno, mostrando tanto la comprensión al miedo como la compañía, a la búsqueda de un sentido. Con frecuencia basta con acompañar en el sentimiento y mostrar la solidaridad emocional. En otras ocasiones se requiere un esfuerzo por explorar los significados atribuidos a las amenazas y las posibilidades de intervenir sobre ellos modificándolos y convirtiéndolos en otros más ajustados con la realidad. Y en otras se trata de buscar juntos elementos que refuercen la defensa ante la amenaza, identificando nuevos recursos existentes dentro y fuera de sí.

Es preciso siempre revisar el contenido de la expresión espontánea: «No tengas miedo». Bajo el pretendido deseo de reforzar la confianza y el deseo del bien puede esconderse una dificultad personal del acompañante a reconocer la vulnerabilidad ajena y convivir con ella en un paradigma relacional auténtico.

Si el miedo también se aprende, lo mismo podemos decir de la valentía, afirma el filósofo, pedagogo y escritor José Antonio Marina¹² en una obra cuya tesis es precisamente esa: que el miedo se aprende, pero la valentía también. Este afirma: «No solo tenemos miedo a los peligros reales, sino que tenemos miedo a peligros inexistentes; los exageramos y nos podemos pasar la vida temiendo cosas que no son realmente peligrosas por una situación todavía más vaga, la ansiedad, un miedo ante un peligro que no está definido», explica el autor, para quien el miedo envenena las relaciones, ocluye el futuro y disminuye mucho nuestras posibilidades en la vida.

Producen miedo las pruebas, los posibles resultados, la soledad, los procesos quirúrgicos... que se convierten en una amenaza concreta, pero también una evocación del no control de nuestro destino.

En la enfermedad puede convivir el miedo y la valentía, y aprender a reforzar la valentía es un arte que no consiste en eliminar la experiencia de la amenaza, sino más bien en reforzar la sensación de control por el empoderamiento o la identificación y refuerzo de nuevos recursos.

Testimonio

La verdad es que a mí antes, durante y después de la enfermedad, el miedo me ha acompañado fielmente. Aunque he intentado luchar contra él y contra los fantasmas nocturnos que me anunciaban posibles desgracias futuras, he tenido y sigo teniendo

miedo a que mi cabeza fallara y no poder responder a las expectativas de la vida y de los demás. Todas las recogidas de resultados me han dado temor, todas las posibles amenazas de cosas negativas que podrían ocurrirme las he agudizado con mi memoria autocompasiva que, para darse pena de sí misma, las dramatizaba y magnificaba, para sumergirme en la más profunda autocompasión o lástima de los de alrededor.

Los miedos me han despertado de noche, soñando que estaba en una reunión y no podía seguir exponiendo un tema, quedándome colgada en plena charla. Y me despertaba desesperada, asustada y horrorizada por lo que podría ser mi futuro inmediato. He soñado que mi familia me abandonaba porque ya no me conocían, porque había fallado a todas sus expectativas como madre y como esposa. He soñado que me echaban de mis trabajos, que se me quemaba la comida, más aún de lo que me ocurría en la realidad casi cotidiana.

La verdad es que «he sido campeona mundial de miedos», aunque los he maquillado y disimulado para no aumentárselos a los demás o para hacerme la valiente, pero en el fondo, fondo, de mi corazón había un temor, o muchos temores que solo se me calmaban en el abandono en Dios, cuando me ponía del todo descansada en sus manos o calmaba mi ansiedad respirando a Dios.

Oración

Dios mío, tú sabes bien los miedos que tengo dentro de mi cabeza y de mi corazón... Y pienso en aquel momento en el que ibas con tus discípulos en la barca y hubo una gran tormenta. Ellos, muertos de miedo, te llamaron y tú dormías tan tranquilo y les dijiste: ¡NO TEMÁIS, YO ESTARÉ CON VOSOTROS HASTA EL FIN DE LOS TIEMPOS...! Y siento que eso mismo es lo que me susurras a mí hoy al oído, que estás conmigo siempre, hasta el fin de mis días, y por eso me puedo tranquilizar.

Pongo en tus manos mi presente, doloroso, incómodo e inseguro, mi pasado, acertado unas veces y errado otras, y mi futuro, que no sé cómo será, si tendrá que ver con mi proyecto de vida o todo él se habrá ido al garete. Tú sabes todo lo mío, Señor, tú que tienes cada pelo de mi cabeza contado y que conoces mis análisis y la marcha de mis neuronas, tú sabes los proyectos que tienes para mí y para mi vida. Todo ello lo pongo en tus manos e intento descansar confiada y descansada en tu Amor.

Pongo mis miedos en mi almohada y me acuesto sobre ellos, intentando desconectarme de su presión sobre mí. Te los pongo en tus manos y te pido por todos los enfermos y familiares que en este momento tienen miedos. Descánzales también.

PARA PENSAR RECORDANDO

- El miedo es una emoción que el ser humano advierte cuando se encuentra frente a una amenaza, que se halla generalmente fuera de sí y que atenta contra su integridad psicofísica, sin que pueda defenderse de ella con los medios adecuados.
- En medio del miedo, las presencias significativas constituyen un refuerzo de los recursos. Son un recurso. Pero no eliminan el miedo.
- Los profesionales de la salud, del acompañamiento en general, así como los familiares, están llamados a entablar relaciones interpersonales de una calidad tal que hagan experimentar de forma madura la proximidad a la experiencia concreta de cada uno, mostrando tanto la comprensión al miedo como la compañía a la búsqueda de un sentido.
- Con frecuencia basta con acompañar en el sentimiento y mostrar la solidaridad emocional.

¹¹ P. TILLICH, *El coraje de existir*. Barcelona, Laia, ³1973, p. 32.

¹² J. A. MARINA, *Los miedos y el aprendizaje de la valentía*. Barcelona, Ariel, 2014.

11

ME PLANTEO MI VIDA

RecicliN[®]
Tintura resiliente



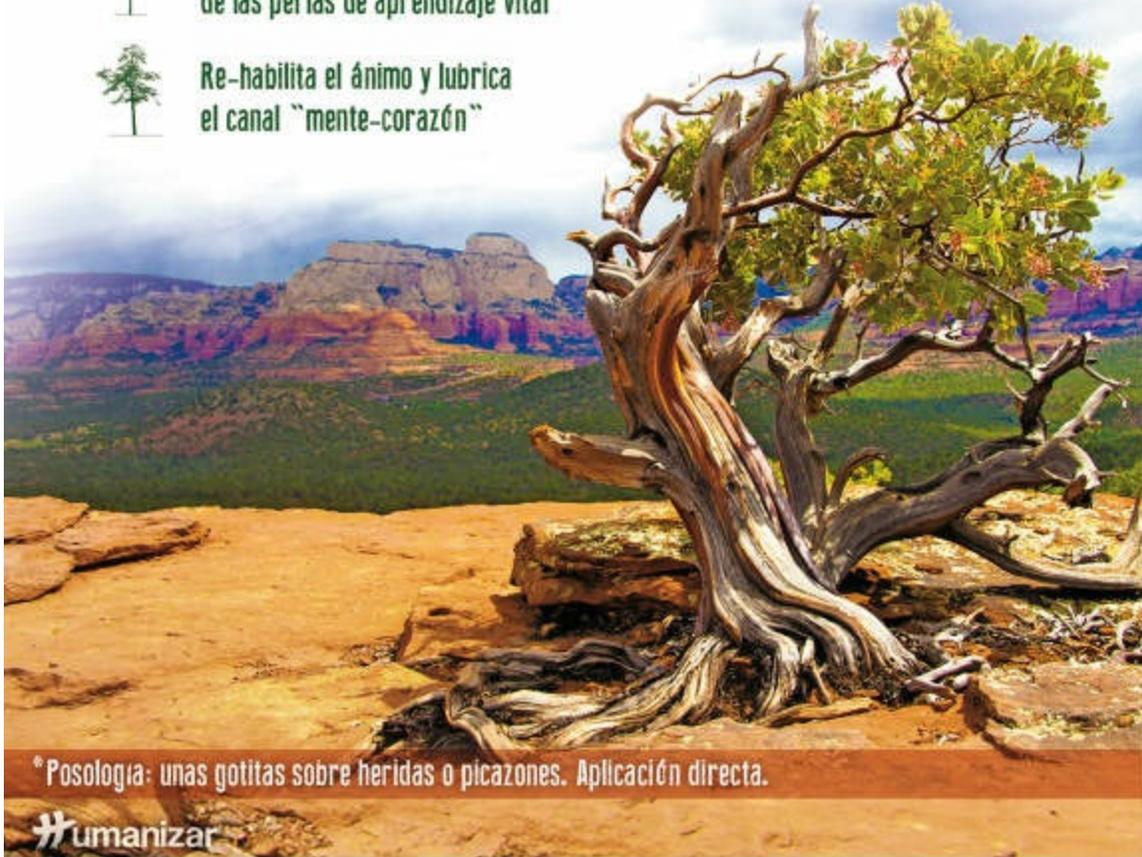
Extrae la sabiduría contenida
en tus dificultades y crisis



Separa la basura emocional
de las perlas de aprendizaje vital



Re-habilita el ánimo y lubrica
el canal "mente-corazón"



* Posología: unas gotitas sobre heridas o picazones. Aplicación directa.

#humanizar

 La Botica
San Camilo

Quien ha llorado mucho tiene una vista más clara
para escrutar las estrellas y una mirada más profunda
para las cosas de todos los días.

LOUIS VEUILLOT

La llegada de la enfermedad, esa visitante incómoda, no solo nos lleva a plantearnos preguntas por el sentido y a buscarlo en medio de la incertidumbre aumentada por las variables en juego. La enfermedad nos lleva también a revisar la propia vida, su pasado, su presente y su futuro.

El pasado suele ser llamado en causa al enfermar. Nos planteamos fácilmente, en medio de sentimientos de culpa, si hemos hecho algo que haya podido concurrir en el aparecer de la patología. Revisamos el pasado y nos cuestionamos si hemos aprovechado bien el tiempo, si ha tenido sentido la priorización de los valores vividos, de las opciones tomadas, si el tiempo –experimentado ahora de una manera nueva– lo hemos aprovechado como nos hubiera gustado, y por ello experimentamos la anhelada experiencia de autorrealización, o si, por el contrario, tenemos la sensación de haberlo perdido, de que se nos ha escapado entre los dedos, como el agua.

El presente es interpelado también. ¿Qué hago ahora? ¿Hasta cuándo he de vivir limitado? ¿Qué tengo que aprender? ¿Dónde está el manual de instrucciones para atravesar este momento seguramente inesperado y, en todo caso, qué tiene de novedad en relación a lo temido o imaginado? ¿Cómo me organizo mientras tengo que priorizar –por imposición incontrolable– la atención a los procesos, a la cotidianidad, probablemente tan arraigada a lo largo de años?

Y el futuro: ¿qué me cabe esperar? ¿Cómo será mi vida a partir de ahora? Y los demás, ¿me seguirán considerando con la misma dignidad con la que me miraban antes de estar limitado por esta enfermedad? ¿Me curaré? ¿Será lento y doloroso? ¿Contaré con el apoyo afectivo que necesito ante el vacío que se abre por las incertidumbres amenazantes, hermanas de la enfermedad?

Y, por otro lado, por muchos planteamientos que la persona se haga al enfermar, hay una ley que se impone: la de la cotidianidad de los procesos y de las personas, que también deciden y que, en ciertos casos, deciden solas, sin uno mismo como protagonista. La enfermedad, ¿me expropia la vida? ¿Me la expropian los médicos? ¿De quién es mi vida? Un planteamiento a veces explícito, parcialmente consciente o implícito, pero en todo caso inevitable en la estación de la enfermedad.

Algunas personas ven truncados sus proyectos en el momento de llegar el diagnóstico. Habían planeado casarse, o tener un hijo, o cambiar de casa, o quizá estaban

terminando de construirla... y, al llegar la enfermedad, ven amenazados los proyectos. Cuando la enfermedad es leve, el planteamiento de la vida se centra en la pronta recuperación y se hace un gran ejercicio de humildad al experimentar la necesidad de otros en el cuidado. Cuando es crónica, la vida da un vuelco radical, y con frecuencia se confiesa haber encontrado nuevos valores en el camino y haberse replanteado la vida en otros términos distintos a los precedentes. Cuando la enfermedad es grave y amenazante de la propia vida, la persona suele ocuparse más del repaso del pasado y del encuentro en él del sentido y de las fuentes de frustración en la inevitable evaluación que se suele realizar de la película de la propia vida.

La irrupción de la visitante incómoda nos hace tomar conciencia de que, efectivamente, por mucho que el hombre decida, siempre habrá cosas imprevistas que terminen interviniendo activamente en la figura de su sustantividad. La persona se posee a sí misma, en cierto sentido, cuando ejecuta acciones, cuando toma decisiones y también cuando acepta vivir lo que no depende de él. He aquí que el planteamiento de la vida, mientras no se pierdan las capacidades cognitivas, da espacio a aceptar lo que puede vivir como su propio destino en el sentido de lo que de misterio nos envuelve, no porque estuviera predeterminado, sino porque su control se nos escapa y es más que un mero problema que pueda tener una única solución.

El ser humano nunca es algo puramente objetivo, un espectáculo, realidad sin vida, externa, perteneciente a lo que Gabriel Marcel llama el ámbito del problema¹³. En efecto, el problema es lo que el hombre puede objetivar, determinar, distinguir netamente de su propia subjetividad, dominar, y al final, transformar. El problema expresa el dominio del hombre sobre las cosas. La enfermedad, vivida por la persona, es más que un problema. Es también un misterio en el que la persona queda plenamente involucrada y comprometida. Por eso la persona no puede representar, ni demostrar, ni tampoco delinear totalmente su vida, sino sencillamente reconocerla en la intuición de una trascendencia que le supera y con la que se vincula.

Por mucho planteamiento sobre sí mismo que la persona enferma se haga, el misterio le envuelve con su intensa dosis de imposibilidad de controlar. Pide ser vivido, ser atravesado en primera persona.

Testimonio

Pues es verdad que tras la enfermedad tuve que replantearme mi vida y sin yo quererlo fui cayendo en la cuenta de algunos errores en los que vivía y que no me hacían ningún bien. Por ejemplo, siempre he tenido un patológico deseo de agradar, lo que me lleva a no saber decir que no cada vez que me piden un favor, una tarea, una charla o una actividad. Por eso, en muchas ocasiones estoy agobiada o dispersa, y es por aceptar

compromisos que no podía compaginar con todos los que ya tenía en mi vida cotidiana. Y una de las decisiones rotundas y profundas que he tomado tras la enfermedad es vivir más despaciosamente, más tranquila y para ello tengo que hacer menos cosas. Lo primero que tengo que cambiar para ello es mi discurso interior.

No me puedo regañar por dentro por lo que no hago, por lo que no llego o por no ser Dios. Simplemente no puedo hacer más cosas de las que hago ni puedo hacerlo todo bien. Si quiero preparar el superdetalle para alguien que cumple años o le ha ocurrido algo especial, no podré estar del todo en los momentos familiares importantes o coser aquella chapuza que empecé, y que me regaño por dentro por no acabarla pronto. Quiero coser, preparar un regalito de fieltro, organizar un funeral o escribir una oración que me pide alguien y no puedo llegar a todo, está claro.

Por eso, escribir esto me sana y me compromete. Desde aquí puedo prometer y prometo que voy a intentar hacer menos cosas en mi vida y darme cuenta de la edad que tengo, que quiero vivir con el dinamismo de la juventud, el acierto de la madurez y la sabiduría de la ancianidad. No, desde hoy me doy permiso para ir dejándome caer en el relajado de la ancianidad y la despreocupación de los adolescentes. Mi cuerpo se va deteriorando deprisa, inflamándose, entorpeciéndose y cansándose, y yo le voy a dar permiso para que esté tranquilo y viva sin prisa, para que no se agobie y deje correr los años con aceptación y sabiduría.

Voy a regalarme paseos despaciosos, ratos de no hacer nada, momentos de sosiego interior y de descanso físico y psíquico, sin leer siempre algo interesante, sino dejándome tiempo para leer superficialidades o intrascendencias «de peluquería». Quiero vivir la enfermedad como oportunidad y voy a regalarme una vida mejor, más serena y menos interesante y fecunda. No puedo ser una gran amante y una buena madre, y suegra, y una gran abuela, mejor vecina y aún más comprometida ciudadana. No, voy a darme permiso para la mediocridad en algunas parcelas de mi vida. La verdad es que quizá suene esto un poco mal, pero pactar con la mediocridad en alguna ocasión puede venirme bien para aflojar tensiones y darme permiso para estar menos bien a veces.

Creo que voy a tener que pasar una copia inmediata de esta decisión a los míos, para que se alivien y tranquilicen, pues estoy segura de que es más fácil escribirlo que vivirlo, así que necesitaré su ayuda y su recuerdo para llevarlo a la práctica.

Oración

Dios mío, aquí me tienes, intentando mejorar mi vida, pidiéndote que hagas de mí un barro nuevo, y para eso me pongo en tus manos, como el barro en manos del alfarero. Hazme de nuevo, mejórame por dentro y renueva mi corazón despistado a veces, y házmelo más blando, más flexible y más amoroso, que no esté tan atento a sí mismo y más a los otros y sus necesidades.

Te pido una nueva oportunidad para mejorar mi vida, algo tantas veces intentado, pero nunca conseguido del todo. Yo quiero cumplir en mí el gran sueño que tú, Señor, tienes para mí y mi existencia. Por eso me pongo en tus manos flexible, adaptable y con humildad y autenticidad para que me rehagas, me mejores y me ayudes a cumplir mis sueños y los tuyos. Que juntos consigamos hacer de mi vida una obra de arte. Enséñame cada día el arte de vivir mejor, con serenidad, confianza y esperanza. Mi vida toda, lo que me quede por vivir, está en tus manos. Amén.

PARA PENSAR RECORDANDO

- La llegada de la enfermedad, esa visitante incómoda, no solo nos lleva a plantearnos preguntas por el sentido, sino también a revisar la propia vida, su pasado, su presente y su futuro.
- Revisamos el pasado y nos cuestionamos si hemos aprovechado bien el tiempo, si ha tenido sentido la priorización de los valores vividos, de las opciones tomadas, si el tiempo lo hemos aprovechado como nos hubiera gustado.
- La enfermedad es más que un problema. Es también un misterio en el que la persona queda plenamente involucrada y comprometida.
- Por mucho planteamiento sobre sí mismo que la persona enferma se haga, el misterio le envuelve con su intensa dosis de imposibilidad de controlar. Pide ser vivido, ser atravesado en primera persona.

¹³ Cf. <http://www.philosophica.info/voces/marcel/Marcel.html> (consultado en mayo de 2014).

12

80

ME ENCUENTRO DEPENDIENTE

Parches para cuidadores

CUIDATINES[®]

proactiva



- ✓ Miden saludablemente las energías volcadas en los demás
- ✓ Mantienen la confianza en las capacidades propias
- ✓ Activan el factor "Re-" cuando se precisan:
Re-posar,
Re-conocerse,
Re-cuperarse

 La Botica
San Camilo

La adversidad es un espejo en el que deben mirarse
todos los que verdaderamente quieran conocerse.
ANTONIO MANERO

Mitch Albom, en su libro *Martes con mi viejo profesor*¹⁴, presenta cómo en otoño de 1994 dio clase en la universidad diciendo: «Amigos míos, supongo que todos están aquí para la clase de Psicología social. Llevo veinte años impartiendo esta asignatura y esta es la primera vez que puedo decir que corren un riesgo al cursarla, pues padezco una enfermedad mortal. Quizá no viva hasta final del semestre». Su conciencia clara del límite le lleva a entablar una serie de diálogos con su viejo alumno del proceso de elaboración de su tesis doctoral. En ellos hablan de lo divino y lo humano, de lo que significa el encuentro con la enfermedad prolongada y el creciente proceso de dependencia.

En uno de los encuentros, sus palabras a su joven alumno son impactantes. Le llega a decir:

–¿Y sabes una cosa? Una cosa muy extraña.

–¿Qué es?

–Que empecé a disfrutar de mi dependencia. Ahora me gusta que me vuelvan de costado y me pongan pomada en el trasero para que no me salgan llagas. O que me sequen la frente, o que me den un masaje en las piernas. Gozo con ello. Cierro los ojos y me deleito con ello. Y me parece muy familiar.

Es como volver a ser niño. Que una persona te bañe. Que una persona te tome en brazos. Que una persona te limpie. Todos sabemos ser niños. Lo llevamos dentro. Para mí es una cuestión de recordar el modo de disfrutarlo.

La verdad es que, cuando nuestras madres nos tenían en brazos, nos acunaban, nos acariciaban la cabeza, ninguno de nosotros se cansaba nunca.

Ciertamente, la experiencia de Mitch es especial. Comporta un proceso que ha llegado a alcanzar este punto, pero que anteriormente ha significado un rechazo, un gran esfuerzo de adaptación y aceptación de la dependencia.

La dependencia que impone la enfermedad no es solo física. Como define el *Diccionario* de la RAE, la dependencia es la «situación de una persona que no puede valerse por sí misma». La entrada en la categoría de dependiente puede realizarse por varias vías: psicológica (autopercepción), social (percepción de los demás), médica (a través de un diagnóstico) y administrativa. El Consejo de Europa definió la dependencia como «un estado en el que se encuentran las personas que, por razones ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual, tienen necesidad de una asistencia y/o ayudas importantes a fin de realizar las actividades corrientes de la vida ordinaria»¹⁵.

El impacto de la dependencia en el enfermo no afecta solo al individuo, sino también a sus cuidadores y, de retorno, de nuevo al propio enfermo¹⁶. La mayoría de los estudios confirman que el impacto sobre la salud física y mental de los cuidadores es fundamentalmente negativo. Las principales consecuencias relacionadas con la salud identificadas por la literatura son de carácter emocional, como el estrés psicológico, estados de ánimo bajos, pérdida de sensación de control y autonomía, depresión, sentimiento de culpa y frustración, pero también se ha comprobado que los cuidadores tienen tasas de morbilidad mayores que el resto de la población. No es infrecuente que el enfermo tenga también dificultades en reconocer este impacto y, a su vez, miedo a ser una carga y a producir estas consecuencias negativas sobre el cuidador.

En algunas relaciones de cuidado de la persona dependiente se produce lo que conocemos como codependencia. La codependencia es un patrón disfuncional de relacionarse con los demás que se ha descrito en familiares de dependientes de sustancias psicoactivas inicialmente, pero que hoy se estudia en cuidadores de enfermos (especialmente crónicos), que se caracteriza por la dependencia emocional, la focalización extrema en el otro y el descuido hacia sí mismo¹⁷. El codependiente vive una necesidad compulsiva de ayudar al otro, una excesiva necesidad de controlar la conducta del otro, baja autoestima, escasa autonomía personal... El familiar codependiente adopta con frecuencia una actitud complaciente, búsqueda de aprobación en los demás, dificultad para poner límites, hiperresponsabilidad, perfeccionismo, preocupación constante, dificultad para confiar en los demás, actitudes rígidas, tiene tendencia a presentar enfermedades psicosomáticas y es más vulnerable a la depresión.

El enfermo puede no ser consciente de la codependencia de su cuidador, de su familiar, y adoptar también conductas que refuercen este patrón patológico de relación no basado en la salud de la buena interdependencia, que tiene como clave fundamental la libertad y la responsabilidad equilibrada. Un enfermo exigente puede ser un factor que favorezca este tipo de relaciones enfermizas, inoculando culpa en el cuidador si no le presta una abnegada atención.

La salud relacional, también en la dependencia producida por la enfermedad, está en la clave de la libertad de personas que se cuidan y se respetan en la necesidad de cuidarse a sí mismas.

Testimonio

A mí me cuesta bastante la dependencia. Como cometía muchos errores, otros se hicieron cargo de mi medicación, de mi ropa o de mi nevera. Y, cuando yo quiero responsabilizarme de todas estas cosas, resulta que no se fían y prefieren hacerlo los

demás, por si yo me equivoco al medicarme o al hacerme las cosas sola. Me prohibieron conducir al principio de mi rehabilitación. Ahora me han dado el alta y me han dicho que podría recibir un par de clases de autoescuela y volver a conducir, pero los míos ya no se fían, por lo que podría pasarme a mí o hacer a los demás. Y ahí estoy yo, de nuevo dependiente para cualquier traslado, ya que mi coche me daba una independencia que me hacía muy feliz. Yo podía trasladarme a cualquier sitio con mi cochecito pequeño y sencillo, que manejaba estupendamente, pero ahora nadie se fía de mi autonomía y no me dejan conducir. Parecerá una tontería a quien no conduzca, pero él me daba una gran independencia de movimientos, de forma que podría trasladarme de barrio o ir a visitar a alguien sin tener que pedir ayuda a nadie o con más facilidades que con el transporte público, que me cansa y me confunde a veces.

Es una lucha fuerte que tengo con los míos, que no sé cómo voy a salir de esta. Lo de la dependencia es una cosa sutil, que agrada y molesta a la vez. Ayer le pedí ayuda geométrica a mi marido para cortar un mantel y, cuando me di cuenta, estaba al otro lado de la máquina de coser tirando de la tela, para que no se me torciera que es algo que yo he hecho sola toda la vida y no necesito ayuda de cámara para ello. La verdad es que es un favor y un detalle, pero innecesario, ya que yo misma necesito ver que vuelvo a poder hacer las cosas por mí misma para sentirme autónoma. ¡Uf, qué complicada es la vida!

Oración

Aquí me tienes, Señor, como una niña dependiente, en un entretejido de dependencia doméstica y emocional que hemos tejido entre todos en la familia. Ayúdanos tú a encontrar el equilibrio adecuado entre la libertad, la autonomía, la independencia y el cuidado y protección.

Veo que resulta difícil reencontrar el equilibrio de autonomía que teníamos antes, que el miedo hace que los míos me superprotejan y a mí me minimiza e infantiliza. Igual de difícil que es con los niños pequeños dejarles que vayan haciendo las cosas solos, así también resulta difícil tras la enfermedad dar autonomía al enfermo y volver a confiar en él después de que haya fallado unas cuantas veces, pero hay que esforzarse en restablecerla para que el enfermo pueda vivir mejor de nuevo. No se sabe muy bien cómo hacer esto y no hay pistas concretas para ello, pero yo quiero pedirte, Señor, que nos des la sabiduría adecuada para actuar de la forma más adecuada posible en este tema tan complicado y tan confuso.

Sigue caminando la vida a nuestro lado y danos pistas para actuar positiva y sanamente. No nos dejes de tu mano y ayúdanos a solucionar este tema con inteligencia emocional y sabiduría de esa que tú tenías en tu vida para relacionarte con la gente tan bien y tan amorosamente. Haz que esta enfermedad nos haga crecer a todos y gracias por caminar la vida a nuestro lado siempre. Amén.

PARA PENSAR RECORDANDO

- El impacto de la dependencia del enfermo no afecta solo al individuo, sino también a sus cuidadores y, de retorno, de nuevo al propio enfermo.
- Un enfermo exigente puede ser un factor que favorezca relaciones enfermizas, inculcando culpa en el cuidador si no le presta una abnegada atención.
- El cuidador codependiente vive una necesidad compulsiva de ayudar al otro, una excesiva necesidad de controlar la conducta del otro, baja autoestima, escasa autonomía personal...

¹⁴ M. ALBOM, *Martes con mi viejo profesor*. Madrid, Maeva, 2000, p. 136.

¹⁵ Recomendación n. 98 (9), del Comité de Ministros a los Estados miembros, relativa a la dependencia, adoptada el 18 de septiembre de 1998.

¹⁶ J. ROGERO, *Los tiempos del cuidado. El impacto de la dependencia de los mayores en la vida cotidiana de sus cuidadores*. Madrid, IMSERSO, 2010, p. 58.

¹⁷ M. A. BICCARRA, «Construcción de una escala de codependencia», en *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento* 5/1 (2013), p. 42.

**ME CUIDAN:
EN MANOS DE LOS
PROFESIONALES**

Ternuril[®] Apósitos

365 unidades reutilizables



- ✓ *Cierra los rasguños del corazón*
- ✓ *Repara la sensibilidad dolorida*
- ✓ *Disminuye las inflamaciones que provocan el rencor y la incomprensión*

Dosis preventiva: 1 apósito por día

 humanizar

 la botica
san camilo

Lo importante no es lo que hagan de nosotros,
sino lo que hagamos nosotros de lo que hicieron
de nosotros.

JEAN-PAUL SARTRE

En efecto, como veíamos, una de las experiencias nuevas o que pueden «saber a nuevo» vivida con ocasión de la enfermedad es la de ser atendido, ser objeto de cuidados.

No todas las personas viven bien recibir cuidados de otros, quizá sobre todo al principio. Pero más allá de la experiencia de recibir cuidados está también la de no controlar, la del desvalimiento que lleva a sentirse, en cierto sentido, expropiados de la autonomía, de los roles y, en particular, de esa «seguridad» que vivimos en lo que se había convertido para nosotros en la naturalidad de la cotidianidad.

Marta Allué, antropóloga que sufrió un accidente que provocó su internamiento muy prolongado (Unidad de Quemados), como paciente de larga duración, expresa su experiencia refiriendo que el paciente crónico es distinto del que puntualmente recibe una atención sanitaria en un hospital, el cual tiende a olvidar la experiencia de ser cuidado que ha hecho.

El paciente crónico, en cambio, convive con el medio tan frecuentemente que pocas veces se le escapan las observaciones de conjunto. Ese es, por tanto, el paciente que denomino «experimentado». A ese tipo de enfermos les he preguntado –y lo hice conmigo misma– qué es lo que nos preocupa, qué modificaríamos de las fórmulas asistenciales que hoy parecen aún dominar. También les he preguntado por qué no suelen quejarse formalmente de todo ello. Responderé por partes, pero comenzando por el final. Estadísticamente, y según consta en las encuestas de satisfacción del usuario, los enfermos se quejan mayoritariamente de cuestiones de hostelería: camas, comidas, ruidos y limpieza. Esas son las preguntas que suelen aparecer en los folletos que editan las unidades de atención al usuario de los hospitales públicos, y también son las cuestiones en las que suele fijarse el enfermo circunstancial. El paciente crónico o de largo ingreso supera ese tipo de preocupaciones en pocas semanas, porque se acoge a las adaptaciones secundarias, buscando los recursos para solucionar su confort entre el personal que le sea más afín. Todo lo demás suele callarlo. ¿Por qué? Sencillamente por miedo¹⁸.

El miedo al que se refiere Marta es vivido con frecuencia en silencio y, de ser revelado, escuece a los cuidadores, que se sienten acusados, o a los familiares, que entregan tanta energía en el tiempo de la enfermedad, pero que también fácilmente caen en la expropiación del reconocimiento del protagonismo del paciente y de su capacidad para tomar decisiones y ser adulto en medio de la dependencia.

Las decisiones éticas, las que tienen que ver con los valores en situaciones de mayor o menor conflictividad, suelen tomarse por parte de los profesionales, que en algunas circunstancias consultan a los familiares y muy raramente al propio paciente. Vivimos en una cultura que aún fomenta el infantilismo del paciente, también con la forma de

tratamiento a veces maternal –en sentido de hiperprotector–, que genera en el enfermo la sensación de indefensión y de haber retrocedido en su estatus de persona adulta y capaz. La sensación de enfermedad puede ser reforzada no solo por los síntomas, sino especialmente por la indefensión experimentada como consecuencia tanto de los síntomas como de la imagen que sobre él proyectan los cuidadores, formales e informales.

Nuestra cultura aún arrastra la imagen tradicional del enfermo pasivo que va a dejarse someter a cualquier tratamiento. Unos y otros, pacientes y profesionales, aceptan esta fórmula. Los primeros están empezando a preguntarse tímidamente si esto continuará siendo así. También en los congresos se insiste en la autonomía moral del paciente sin haber conquistado mucho terreno en la vida práctica. Los segundos, los profesionales, sometidos a los nuevos problemas laborales, al estrés, a las prisas, a las presiones, a la incapacidad de aceptar las críticas, porque todos nos creemos con derecho a desempeñar nuestra labor tal como nosotros pensamos, obviamos la posibilidad del cambio.

En nuestra cultura aún es en buena medida verdad que «cuando un paciente está gravemente enfermo, en general es tratado como alguien sin derecho a opinar. Casi siempre es otra persona la que decide sobre si, cuándo y dónde un paciente tendrá que ser hospitalizado»¹⁹.

Podrían ser muchos los elogios hechos a los profesionales sanitarios, pero hay que decir también que

en estos últimos años estamos asistiendo a un aumento progresivo de demandas judiciales, que en ocasiones pueden estar fundamentadas, pero otras no. A menudo son debidas a la ignorancia sobre la evolución de muchas enfermedades, que pueden cambiar en horas e incluso en minutos, no asumiendo que la medicina es una ciencia inexacta. En muchas ocasiones, detrás de estos problemas más que negligencia hay falta de información adecuada por parte del profesional a los usuarios acerca de riesgos, de evolución posible, etc.²⁰.

Testimonio

La verdad es que la enfermedad te saca de ti mismo para vivir en manos de los profesionales. Parece que tu vida ya no es tuya, sino de los que la han arreglado o sanado y de las que la están cuidando.

Yo, el tiempo de hospital, apenas caí en la cuenta de estas cosas, pero en cuanto fui a rehabilitación me di cuenta de que las neuropsicólogas tenían la última palabra sobre mí, ya en todo y para siempre.

Comencé a escribir un diario por prescripción facultativa y a darles cuenta de toda «mi vida y milagros». Trabajamos también, para mi mejora personal, un control de logros exhaustivo en el que apuntaba todo lo que iba consiguiendo en hábitos y rutinas

perdidas, con el fin de aprender de nuevo a atarme el cinturón del coche Me chillaban agresivamente en cuanto andaba un par de metros sin que me hubiera atado. Tuve que aprender a cocinar con un reloj que me avisara de que tenía que apagar el fuego, a levantarme instantáneamente en cuanto me llamaran, ya que perdí la rapidez y la agilidad física y me convertí en una perezosa increíble. Y con todo ello iban controlando todos mis nuevos fallos, de ritmo, pereza, organización, limpieza, etc.

Hasta entonces yo había vivido por mi cuenta, con más aciertos que errores y, desde ese tiempo de rehabilitación, solo descubría errores en mi vivir y en mi actuar que me disgustaban de mí misma y de lo que quería parecer. Hasta esos días yo estaba tan contenta con la vida que llevaba, y desde entonces comencé a disgustarme conmigo misma, a desencantarme, a desilusionarme, a bajarme el tono vital y a caer en la cuenta de que cometía muchos más errores que aciertos y tenía más fallos que un niño que comienza en la guardería Esta fue la etapa más dura de toda la enfermedad, los dos años seguidos de rehabilitación diaria, donde, como en un espejo, me ponían enfrente la cantidad de fallos que cometía en mi vida y que había que intentar solucionar. En más de una ocasión deseé morirme allí mismo del disgusto interior que tenía...

Recuerdo a una terapeuta que me decía: «¡Mari Patxi, tenemos que conseguir que no vivas dando tumbos, sino que vivas una vida plena!». Y yo contestaba quejosa y como una niña pillada en falta: que yo tenía una vida bonita antes de venir aquí y estaba encantada con mi vida, al servicio de mi proyecto de vida y de mis sueños Y necesitaba convencerles de que yo era una mujer apañada, una buena ama de casa, organizada, limpia y práctica, y que tenía mucha capacidad de trabajo Pero todo era en balde. Ellas veían mi nuevo desastre, cosa de la que yo no caía en la cuenta como ellas y mis familiares, porque me faltaba la «conciencia de límite» y no captaba yo bien lo que hacía mal. Solo me sentía pillada y regañada constantemente, a mis 68 años, cuando casi toda mi vida había estado a la altura de lo que se esperaba de mí, siendo una buena hija en casa, en el colegio, en el trabajo, en mi familia y en todos los sitios a los que había pertenecido. Mientras escribo todo esto todavía me hace sufrir y me doy una pena de mí misma tremenda.

Oración

Buen Padre Dios, aprovecho este tema para pedirte por todos los profesionales de la sanidad. De los que me han tratado a mí solo puedo darte las gracias por cada uno de ellos, pero te pido por todos los del mundo, por tantos que trabajan horas y horas curando y cuidando gente, investigando enfermedades y acompañando el tiempo de enfermos que están en los más difíciles momentos de sus vidas. Ayuda a todos, dales optimismo y capacidad de relación, empatía con el enfermo y cercanía. Tú sabes bien lo que consuela un trato humano y una relación cálida al enfermo y a los familiares. Afortunadamente muchos médicos han perdido su prepotencia sanitaria y van teniendo un trato más afable y cercano con los enfermos. Ilusiona a la rama sanitaria de nuestro país, que está desanimada con tanta polémica política y que no llega a tener el equilibrio que necesita para dar un buen servicio a los usuarios. Sugiere a los políticos las mejores reformas y a todos los que trabajan en hospitales, ambulatorios y consultas dales la satisfacción de una tarea bien hecha y la suficiente valoración social para que trabajen contentos y se sientan realizados como médicos, enfermeros o auxiliares.

Te pido también en este momento por todos los enfermos del mundo, por los médicos perdidos de los pueblos pequeños y por los que están en macrohospitales. Haz que sepan curar a la gente y acertar con el tratamiento adecuado. Ayuda a que se humanice la sanidad cada día un poco más y a que las nuevas enfermedades encuentren la forma de ser sanadas. Envuelve en tu amor a cualquier persona que en este momento se encuentre mal y dale fortaleza interior para que su ánimo no decaiga y desaparezcan los dolores y malestares. Ayuda también a los familiares, que son una parte importante de cada enfermo y que sufren y se cansan mucho.

Pongo en tus manos de Padre a todos tus hijos que en algún lugar del mundo se encuentran enfermos en alguna guerra o conflicto bélico. Haz que tengan los medios necesarios para su mejor atención sanitaria, y también te presento a todos los que en el Tercer Mundo padecen alguna enfermedad o epidemia que les dificulta la vida. Genera a su alrededor una red de cuidados y atenciones que les suavicen la enfermedad, el dolor y la salud.

El tiempo de enfermedad es un tiempo importante para sentir tu presencia y tu sosiego, Señor, y los profesionales de la salud necesitan también de tu apoyo y sabiduría para actuar adecuadamente en cada situación y con cada enfermo. No los dejes de tu mano nunca. Amén.

PARA PENSAR RECORDANDO

- Una de las experiencias nuevas o que pueden «saber a nuevo» experimentadas con ocasión de la enfermedad es la de ser atendido, ser objeto de cuidados.
- La sensación de enfermedad puede ser reforzada no solo por los síntomas, sino especialmente por la indefensión experimentada como consecuencia tanto de los síntomas como de la imagen que sobre él proyectan los cuidadores, formales e informales.
- En nuestra cultura aún es en buena medida verdad que, cuando un paciente está gravemente enfermo, es tratado como alguien sin derecho a opinar. Promover la autonomía y la responsabilidad es un hermoso reto.

¹⁸ M. ALLUÉ, «Humanización y cultura de la organización sanitaria», en J. C. BERMEJO, *Salir de la noche. Por una enfermería humanizada*. Santander, Sal Terrae, 1999, p. 39.

¹⁹ J. N. FERREIRA DA SILVA, *A norte e o morrer entre o «deslugar» e o lugar*. Oporto, Afrontamento, 2012, p. 373.

²⁰ A. CORNAGO, *Comprender al enfermo. Para una relación humana en el mundo de la salud*. Santander, Sal Terrae, 2014, p. 126.

14

95

MI FAMILIA: TAMBIÉN IMPACTADA



CURIFAMIL[®] bálsamo
Fórmula rica en concordioles

-  **Alivia y calma** inmediatamente en caso de tirantez familiar
-  Forma una película resistente que **protege** a todos los miembros de la casa
-  **Flexibiliza las relaciones** entre padres e hijos

 humanizar

 La Botica San Camilo

Los débiles sucumben no por ser débiles,
sino por ignorar que lo son.
SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

Pensar en la propia enfermedad suele impactar sobre todo en la experiencia subjetiva de quien la vive en primera persona: el enfermo. Impacta a toda la persona.

Pero la enfermedad no afecta solo a quien sufre los síntomas. Somos seres sociales, vivimos en una maraña de relaciones. Algunas muy significativas, muy íntimas, que se han ido fraguando a golpe de cincel: son nuestros seres queridos, nuestros familiares. Ellos también experimentan el impacto de la enfermedad. Incluso a veces el deseo del enfermo es «no dar que hacer» a los familiares, y esto puede ser vivido con más deseo que la misma curación o rehabilitación por uno mismo. Es el temor de «ser una carga» para los demás, de desajustar la vida cotidiana de los próximos.

En efecto, estar enfermo es también un momento de crisis para la familia. El soporte afectivo es un componente básico del proceso diagnóstico, terapéutico y rehabilitador, pero también los familiares experimentan sus desajustes emocionales. También ellos sienten miedo, deseo de proteger, agobio, tristeza, ansiedad... que puede incluso contagiarse al paciente y elevar el volumen de tales sentimientos de displacer en el propio paciente. No hemos recibido mucho entrenamiento para vivir con un enfermo en la familia. Ni siquiera para ayudarlo en las actividades de la vida diaria para las que necesita apoyo. Estamos desprotegidos también ante la gestión de la desinformación sobre los procedimientos y sobre el propio sistema de protección social.

El cuidador familiar sufre su propio estrés, que tiene repercusiones sobre la conducta hacia profesionales, hacia sus propios compañeros de trabajo, si tiene vida laboral, produciéndose con frecuencia en el familiar descenso en el rendimiento. Al igual que los propios profesionales, vive el riesgo de caer en el síndrome del agotamiento o *burn-out*, con las consabidas consecuencias de abajamiento del estado anímico, de aumento de la despersonalización en las relaciones de cuidados y de posible crisis en la definición de sus roles, especialmente el de cuidador²¹. Esta vulnerabilidad aumenta en situaciones de enfermedad prolongada, crónica o que conlleva deterioros cognitivos, como puede ser el caso del enfermo de alzhéimer.

No es irrelevante la significación que la familia da a la enfermedad. Hay quien desarrolla actitudes solidarias, de sana compasión y empatía, y hay quien reacciona con proyección de rabia y rencor por no haber seguido indicaciones preventivas o saludables en las conductas. No falta quien siente un vacío y sinsentido o quienes ven la

enfermedad como proyección de su venganza hacia el miembro enfermo, y se lo manifiestan de las formas más diversas: desde actitudes pasivas hasta manifestaciones de incompreensión, frívolas, despectivas, cuando no agresivas, hacia el sufrimiento que padece. Pedir al enfermo comprensión hacia la familia, y a la familia comprensión hacia el enfermo, puede parecer mucho. Sin embargo es lo adecuado: comprensión. No se trata de dar la razón y consentir cualquier tipo de conducta o pensamiento que no sea adaptativo, sino un sano ejercicio empático de ponerse en el lugar del otro para captar la especificidad de la experiencia de cada quien y, desde la comprensión, caminar juntos contando con el apoyo recíproco.

La enfermedad es, pues, una experiencia de crisis para la familia. Algunas teorías sobre las crisis refieren que la familia es un sistema estable, en continuo movimiento, fraguada a lo largo del tiempo a base de los aportes biológicos, psicológicos y sociales recibidos. Es decir, la familia como tal es producto de numerosas vivencias positivas y negativas que han configurado su propia estructura y han hecho mantener la armonía interna de sus miembros y la externa en relación con el entorno.

Al igual que en el individuo, en la familia, la estructura equilibrada se mantiene por «mecanismos homeostáticos reequilibradores», de manera que la aparición de vivencias o situaciones negativas hace poner en marcha automáticamente acciones que restablecen el equilibrio primitivo u otro menos patológico. Con la aparición de la enfermedad, la crisis se presenta cuando ese mecanismo de termostato falla y es incapaz de restablecer la armonía interior²².

La crisis, pues, se genera cuando la enfermedad aparece si el mecanismo de termostato falla y es incapaz de restablecer la armonía anterior. El factor esencial es el desequilibrio entre los recursos del propio sistema y la vivencia de la enfermedad. Lo decisivo no está en la gravedad objetiva, sino en lo que la familia vive y siente respecto del diagnóstico y de sus propios medios para nivelar la aparición del conflicto.

A complicar la situación contribuye, ciertamente, el hecho de ser una familia desestructurada o con conflictos previos no resueltos. Piénsese en personas con varias parejas e hijos habidos con varias personas y que pueden estar enfrentados y darse cita en torno a la enfermedad, porque a todos les afecta como partes del sistema. En realidad es obvio que, sobre este impacto de la enfermedad en la familia no se puede generalizar, pues los tipos de familia son tantos como familias. Y los tipos de relación y de reacción ante la enfermedad... también.

Testimonio

Nunca terminaré yo de agradecer a mi marido, hijos, nueras y nietos el arropo afectivo y el cuidado que me regalaron en la enfermedad y en todo el proceso anterior y posterior, que ha sido largo, larguísimo, y que ha descolocado a toda la familia. Como ya he ido

contando en capítulos anteriores, cuando uno enferma, toda la familia se resiente, se asusta, se descoloca, se replantea la vida y sufre con el enfermo, e incluso algunas veces más que el enfermo, pues creen que las cosas son peores de lo que son en realidad.

Todos los míos han sufrido mi enfermedad en mayor o menor grado. Mis hermanos, marido, hijos, nueras, nietos, nadie ha escapado a este acontecimiento familiar que nos ha ocurrido, que ha frenado la vida normal, entorpecido la vida cotidiana y complicado el desarrollo de todo lo que normalmente vivimos. Yo he frenado mi tarea de abuela, por lo que he tenido que renunciar a disfrutar algunas tardes de nietos y he privado de mis servicios de canguro, que eran prácticos y necesarios. Han tenido que hacer guardias para pasar ratos conmigo, llevarme a rehabilitación o darme un paseo. En las vacaciones familiares tuvieron que cuidarme, en el agua y fuera de ella, porque yo metía la pata y me perdía o me desorientaba. Me han invitado a comer infinidad de veces para aliviarme de tareas domésticas y me han acompañado un montón de ratos, lo que me ha hecho la convalecencia más bonita. He de decir que, ya que en el tiempo de recuperación me han tenido muy atendida mis hijos y nueras, pues me he creado un poco de dependencia, o más bien me han malacostumbrado y casi me han creado mono de estar con ellos, con los que me siento entendida, protegida, cuidada y mimada. La independencia que habíamos conseguido vivir parece que se ha resentido y ocupo ya demasiado en la vida de todos. Así que lo tengo que cuidar para poner la distancia adecuada con sus hogares en los que la abuela enferma ha sido un poco invasora y protagonista.

Oración

Gracias, buen Padre Dios, por mi familia, entregada del todo a mi enfermedad. Gracias por la ternura de hija de alguna de mis nueras, que con su trato exquisito y detalles continuos me ha hecho sentir querida, cuidada y entendida. Gracias por mi marido, entregado del todo a cuidarme y llevarme a médicos y hospitales. Gracias por su atención de día y de noche, por su vigilancia de reojo, que hace que siempre me esté cuidando y pendiente de mí y de mis fallos. Gracias por todo el tiempo que me ha regalado, que ha sido todo.

Gracias por el amor de cada hijo, a su manera expresado cada uno, por los mil detalles y ternuras infinitas con que me han obsequiado en este tiempo tan especial. Gracias porque saben decir el amor, porque son detallistas y cariñosos, por su forma de cuidarme en el cada día y por intercalarme en su vida diaria. Gracias por el apoyo que han dado a su padre en este tiempo difícil y por el equilibrio mantenido entre su familia actual y la familia anterior. Gracias por cada dibujo, cada ternura de nieto y cada visita inesperada que me han regalado en todo este tiempo los niños, los seis, que saben estar cerca y transmiten vida y alegría.

Gracias, Dios mío, por todos mis hermanos, que se han mantenido cerca y siguen estándolo constantemente en este tiempo. Gracias por la hermana que me llevaba a rehabilitación e intentaba mantener las normas que me ponían las terapeutas para mi vida diaria, que yo rechazaba como una adolescente.

Gracias, Dios, porque parece que el equilibrio familiar se está restableciendo y ya las aguas vuelven al cauce de la normalidad. Envuelve en tu amor a toda mi familia, especialmente a los más cansados de tanto trajín hospitalario y doméstico. Danos a todos serenidad interior y calma para adaptarnos a las dificultades de la vida y salir airoso, poniendo en marcha los recursos que todos tenemos por dentro. Que tu paz, Señor, esté dentro de todos nosotros. Amén.

PARA PENSAR RECORDANDO

- La enfermedad no afecta solo a quien sufre los síntomas. Somos seres sociales, vivimos en una maraña de relaciones. Muchas personas sienten temor de «ser una carga» para los demás, de desajustar la vida cotidiana de los próximos.
- El soporte afectivo es un componente básico del proceso diagnóstico, terapéutico y rehabilitador, pero también los familiares experimentan sus desajustes emocionales.
- A complicar la situación contribuye el hecho de ser una familia desestructurada o con conflictos previos no resueltos. No se puede generalizar, pues los tipos de familia son tantos como familias, pero es conveniente comprender el mundo personal y familiar de cada uno con respeto sagrado.

²¹R. ALMADA, *El cansancio de los buenos. La logoterapia como alternativa al desgaste profesional*. Madrid, Ciudad Nueva, 2013, p. 37.

²²A. ROCAMORA, *Un enfermo en la familia. Claves para la intervención psicológica*. Madrid, San Pablo, 2000, p. 41.

15

102

TEMO LO PEOR



-  Ensancha los alveólos de la confianza en uno mismo
-  Aleja los torbellinos de agitación mental
-  Amplía el ángulo de visión generosa
-  Ayuda a aceptar lo que llega y expulsa lo ya culminado

Posología:
Inspira el aroma de la barrita siempre que lo necesites.



 humanizar

 La Botica
San Camilo

Únicamente en lo más profundo de mí mismo
encontraré la fortaleza necesaria cuando fuera
todo parece empujarme a la amargura.
RICHARD WAGNER

«La salud no lo es todo, pero sin ella todo lo demás es nada», decía Arthur Schopenhauer. La experiencia de la enfermedad nos revela nuestra vulnerabilidad más radical, que en último término es la posibilidad de la muerte.

No es infrecuente que, cuando la enfermedad es experimentada suficientemente amenazante, el enfermo y sus seres queridos sientan miedo a la muerte. Detrás de ella pueden esconderse todos los miedos: al dolor, al sufrimiento, a la nada, a la oscuridad, a lo desconocido... una interminable lista de temores que anidan en la imaginación. A veces las fábulas, las tradiciones y la cultura que llevamos auestas, transmitiéndola de generación en generación, en lugar de ayudarnos a vivir se recrea en atormentarnos con el miedo.

El gran temor, con frecuencia, es el temor a la soledad. O quizá es aquello que vivimos cuando descubrimos nuestra radical soledad existencial. Nadie vive por nosotros nuestra enfermedad. Nos pueden acompañar, pero no sustituir. Ahí es cuando nos sentimos solos, no porque estemos siendo aislados o ignorados, sino precisamente porque estamos limitados en la posibilidad de vivir en las masas. «Echamos en falta la sensación de importancia que acompañaba al ajetreo de la madurez. Al menos la echamos en falta hasta que nos percatamos de la nueva importancia que deriva sencillamente de ser quienes somos, y no tanto de lo que hemos hecho»²³.

Muy particular es la experiencia de la fobia a la muerte. Esta aparece cuando el miedo natural se convierte en pánico irracional. Las personas que padecen esta fobia suelen ser también exageradamente hipocondríacas y a veces sufren otras asociadas, como la necrofobia, que les hace incapaces de tolerar cualquier idea, objeto o lugar relacionados con los muertos. Este miedo exagerado, capaz de provocar crisis de ansiedad o de obsesionar a la persona hasta el punto de caer en depresión, necesita tratamiento y ayuda para ser superado o afrontado saludablemente.

Fácilmente echamos en falta, en la estación de la enfermedad, el diario estímulo social que acompañaba al hecho de ir a la oficina, a la tienda, al almacén, al aula o al hospital y de formar parte del equipo, la multitud, las fiestas, etc.

Echamos en falta el estímulo intelectual y la satisfacción de haber logrado algo, de ser necesarios, que acompañaban a los problemas diarios.

Es frecuente que en esta estación de la enfermedad se produzcan «lágrimas sin

testigo»²⁴. Dentro de un contexto de impotencia generalizada, la persona enferma puede buscar deliberadamente vivir a escondidas el llanto revelador de su experiencia más honda. No busca consuelo. Quizá no llora por miedo a morir, sino porque hace duelo por lo que ni se ha sido ni se será jamás. Son lágrimas que piden tiempo para vivir el duelo lejos de la mirada de otras personas.

El médico Dietrich Grönemeyer, padre de la microterapia, afirma que hablar de miedo es hablar de enfermedad. Según él hay estudios que revelan que, ante situaciones de mucho estrés, si alguien te coge la mano, las hormonas del estrés bajan. Las personas que cultivan relaciones sociales muy próximas son más felices y están más sanas²⁵.

Temer lo peor puede significar temer la soledad, temer el sufrimiento, pero ante todo suele comportar el temor a perder el control que teníamos en la vida cotidiana y que nos inspiraba serenidad. La amenaza se hace superior a los recursos de que disponemos, lo cual a veces da más importancia al apoyo de los familiares y profesionales de la salud. Pero cuando lo temido es la muerte, tampoco estos podrán evitarlo.

La escala de valores seguramente se verá tocada, quizá cambiada, puede que dada la vuelta. Estar junto a los seres queridos puede convertirse en el objetivo primordial. Tiempo en subjetivo, tiempo vivido en la espera y compartido en la transparencia de la verdad o en el juego de las mentiras. Solo el amor, experimentado en el tiempo de calidad compartido, podrá exorcizar el miedo, porque el amor tiene el poder de romper las fronteras.

Puede que haya llegado el tiempo de perdonar, de agradecer, de cultivar la más genuina de las esperanzas.

Testimonio

No temo nada, porque para mí lo peor no es la muerte, sino que creo que ello será el encuentro con la plenitud total, la felicidad completa, esa que he estado toda la vida ansiosamente buscando. Tengo tal seguridad de que el encuentro con Dios será plenificador y gratificante que no tengo el más mínimo temor a la muerte. Quizá he estado muy acompañada profundamente por mi gente, y eso me ha hecho verbalizar todo lo que me ocurría por los adentros. He expresado mis miedos y mis necesidades, mis sueños y mis angustias, mis penas y fragilidades, y todo eso me ha hecho no tener ningún miedo al final, a la despedida de los míos, con los que estoy segura me encontraré en la mesa camilla del Padre, y ansío con gusto el encontrarme con Dios, por fin, como meta de mis trajines, afanes y desvelos como colofón de mi maratón vital, de mi ascensión a la cumbre, del sueño de hacer de mi vida una obra de arte.

Eso es lo que presentaré ante el Señor el día que me encuentre en su presencia, además del agradecimiento por su presencia en mi vida y por su acompañamiento y

estímulo durante todo el camino de mi existencia. Si en este momento en el que estoy escribiendo viniera la muerte a recogerme, pues soltaría el ordenador, relajada, daría un achuchón a los míos, si fuera posible, y partiría a la casa del Padre, donde espero encontrarme con mis progenitores, algún hermano, amigos y otros que se me han adelantado y estarán ya gozando del Amor inmenso de Dios, ese que achampana el alma, dilata el corazón y llena la boca de risas y de canciones.

Me alegra la sensación de haber exprimido la vida, disfrutándola al máximo, de haber dicho el amor a cercanos y lejanos, de haber intentado dejar este mundo mejor de como lo encontré y de haber intentado ser una caricia, una fiesta, un hombro y una mano tendida para los que me han acompañado en la vida. Me he reído muchísimo, y eso me ha hecho siempre mucho bien. Me he divertido infinitamente.

Dejo muchos, muchísimos compañeros de camino, de todas las edades, con los que he jugado la vida, he bailado, me he disfrazado, me he manifestado, he luchado, he creado, he preparado cariñadas y caricias para otros y he gozado al máximo. Quizá parezca exagerada contando lo positivo, pero creo honradamente que ha sido así mi vida y que los míos podrían dar fe de ello, los que han hecho el camino de la vida junto a mí y que se lo han pasado bien disfrutando juntos.

Por eso no puedo temer lo peor, porque lo peor es morirme sola, egoísta, reconcomiéndome por lo que no me gusta o por lo que me ha ido mal. Quiero terminar agradecida a la vida, a la naturaleza, a cada ser humano que me ha acompañado un trocico del camino y me ha ayudado a disfrutar y a andar más airosa el camino de la vida.

Oración

Dios mío, aquí me tienes hablando de la muerte, de ese achuchón que nos vamos a dar tú y yo el día que por fin nos encontremos... Cuento que no tengo miedo y es que lo que me produce es sosiego pensar en nuestro encuentro, en vez de miedo me vienen sentimientos de descanso, de confianza plena, de Amor infinito, ese que nos tenemos tú y yo. Y es que llevamos tanto tiempo siendo amigos, pero buenos amigos de verdad, ¿eh?

Mira, he comprobado, Señor, que los que viven una vida en amistad contigo tienen mucho menos miedo a la muerte que los que no te conocen o no te tratan y te imaginan misterioso y lejano, vengativo y estático. Cada vez que un amigo o un familiar pasa a tus brazos aumenta mi seguridad en tu presencia en la otra vida. Sé que mis padres están contigo, armónicamente descansados y felices, y que volveremos a encontrarnos los hijos y los padres, y nos volveremos locos de la ilusión de enseñarles a los nietos y cómo ha crecido un familión detrás de ellos. Tú sabes, Señor, cuántas veces les pido a ellos que me ayuden a transmitir tu mensaje, a convencer a los míos de tu presencia en nuestras vidas. Que nos ayuden a no vivir sin ti y a que siempre seamos amigos tuyos y vivamos en relación para mejorar el mundo y ser más felices cada día.

Cuida a los que tienes ya en tu regazo, como mi hermano Fernando, mi amigo Amalio, Goyo, Alfredo, Lambertillo, mis padres y suegros, y tantos que han ido pasando a tu presencia casi sin que nos demos cuenta y que poco a poco, afortunadamente, se nos van olvidando. Danos a todos los vivos la seguridad del encuentro contigo en la resurrección y ayúdanos a vivir gozando y disfrutando de la vida en abundancia, esa que nos propuso tu Hijo Jesús, tan alegremente para siempre. No me esperes pronto, que no tengo ninguna prisa de encontrarme contigo, de momento... Vamos a seguir viviendo la vida juntos, que tú me la haces apasionante. Gracias, buen Dios.

PARA PENSAR RECORDANDO

- La salud no lo es todo, pero sin ella todo lo demás es nada. La experiencia de la enfermedad nos revela nuestra vulnerabilidad más radical, que en último término es la posibilidad de la muerte.
- El gran temor, con frecuencia, es el temor a la soledad.
- Temer lo peor puede significar temer la soledad, temer el sufrimiento, pero ante todo suele comportar el temor a perder el control que teníamos en la vida cotidiana y que nos inspiraba serenidad.

²³ J. CHITTISTER, *El don de los años. Saber envejecer*. Santander, Sal Terrae, 2009, p. 187.

²⁴ C. CHALIER, *Tratado de las lágrimas*. Salamanca, Sígueme, 2007, pp. 101ss.

²⁵ C. POCH, *Pérdidas y duelos*. Barcelona, Octaedro, 2013, p. 29.

UNA ESTACIÓN PARA PERDONAR

¿Aún cargas con ofensas que te hicieron?
¿Arrastras el peso de los resentimientos?

Adiós a las pesadas heridas del pasado

Perdón-up®

Previene, alivia y pone a salvo toda tu persona.
Desarrolla los músculos de la sonrisa (100%).

eficaz en:

DORSALGIAS
CERVICALGIAS
LUMBALGIAS
CIÁTICAS
TORTÍCOLIS



Perdón-up® comprimidos

Varias veces al día

umanizar

 la botica
san camilo

Perdonar nos evita las consecuencias de la ira,
el alto costo del odio y el desperdicio
de nuestra propia fuerza.
ANÓNIMO

Enfermar es un tiempo privilegiado para entrar en el dinamismo del perdón. Con frecuencia hay aspectos en la vida que revisar en clave de pacificación interior, personas con las que tenemos cuentas pendientes que saldar.

Con ocasión de la enfermedad hay personas que viven la dificultad de relaciones que no estaban siendo cultivadas por viejas rencillas no sanadas. A veces estas relaciones son muy incómodas, porque los «movimientos» del tiempo de la enfermedad imponen encontrarse o ponerse de acuerdo en la gestión de tiempos, espacios, desplazamientos..., y no ha habido sanación, perdón.

En otras ocasiones, el mismo enfermo hace su repaso histórico y necesita narrar. La narración ayuda a poner orden, a poner sentido, tiene el poder de generar salud y bienestar. «Esta identidad narrada no nace únicamente de la mente del individuo aislado, sino que es construida dentro de los canales de pertenencia biológica y cultural, así como dentro de un conjunto determinado de relaciones afectivas y significativas».

Con frecuencia, la pena más profunda no la sentimos tanto por lo que hemos hecho o nos han hecho a nosotros cuanto por lo que hemos hecho a consecuencia de ello.

Las contiendas familiares, por ejemplo, se prolongan generaciones y generaciones mucho más allá del punto en que nadie recuerda ya exactamente, si es que alguna vez se supo, cómo y por qué comenzó la división. Aún peor que las rupturas familiares son las amistades que se deshacen y el tiempo que se pierde entre quienes hasta ese momento han sido amigos, porque, a diferencia de lo que ocurre entre parientes, no existen puntos de encuentro naturales que vuelvan a reunir a dos personas desavenidas. Aunque sea en contra de su voluntad²⁶.

Un reto es también perdonarse a sí mismo. A veces se cree que otros no nos han perdonado, pero somos nosotros quienes no nos hemos perdonado²⁷. El perdón a sí mismo es un proceso que no es fácil. «No puedo perdonarme a mí mismo cuando por mis propias actitudes reproduzco en el presente los efectos de mi herida: yo mismo soy mi propio malhechor. O reproduzco en otros una escena similar a la que originó mi herida. La culpa se alimenta de la herida y se retroalimenta de la compulsión»²⁸.

El perdón es un dinamismo psico-espiritual que comporta un proceso y que a la vez es el resultado del proceso de sanación relacional y personal. El no perdón es una situación que comporta rencor y malestar, que añade sufrimiento a la cotidianidad y, en

particular, a la estación de la enfermedad. El perdón aumenta la seguridad en uno mismo, disminuye la necesidad de fingir en la transmisión de una imagen segura de sí mismo.

Pero el perdón puede ser visto no solo como la recuperación del no perdón (pensamientos, emociones, motivaciones y comportamientos negativos hacia el ofensor), sino sobre todo como el aumento de emociones, perspectivas y comportamientos positivos como la empatía, la esperanza y la compasión. Los beneficios para la salud de la persona están ligados tanto a la reducción de los elementos negativos como al aumento de los positivos²⁹.

En la estación de la enfermedad, el poder de la reconciliación hace bien a la salud, al modo de vivir consigo mismo, con los demás y, en el caso del creyente, con Dios. Y perdonar comporta la decisión de hacerlo y el trabajo de hacerlo, así como el tiempo necesario y la gestión de los sentimientos que comporta. El resultado, normalmente, siempre mucho más positivo de lo esperado e imaginado: una liberación, una conquista; tanto en el perdón a sí mismo como en el perdón interpersonal.

Algunas personas, con ocasión de la enfermedad, además de hacer el camino del perdón consiguen reconciliarse con otras personas, es decir, no solo perdonan, sino que reconstruyen relaciones que se habían roto con el ofensor. La reconciliación no es un paso que esté en el perdón en sí mismo. Se puede perdonar sin reconciliarse (en el perdón interpersonal, no así en el perdón a uno mismo).

Los vínculos entre salud y perdón son múltiples. Hay veces en las que la enfermedad física es una señal de que hay alguna situación espiritual o emocional que aún no se ha resuelto con Dios o con el prójimo.

No falta quien experimenta la enfermedad como un castigo divino por faltas que la persona considera que ha hecho y basándose en arcaicos modelos interpretativos que han circulado –y pueden circular– por espacios de predicación religiosa que deben ser superados y sanados. Quien lo vive así tiene el reto de purificar su imagen de Dios que castiga y relacionarla con el Dios amoroso revelado en la persona de Jesús. En personas de otras religiones no cristianas cabe siempre pensar en el reto de revisar la interpretación punitiva en tanto que no hace bien al bienestar y suele responder a estereotipos circulantes poco reflexivos.

Testimonio

¡Qué verdad es que el perdón es salud! Y que la enfermedad es un momento clave para remover el perdón, para reconciliarse consigo mismo, con las propias fragilidades e incoherencias y con las de los demás. Nada sana tanto como el perdonarse, porque uno se libera de autoexigencias interiores que quitan la paz e inquietan el corazón.

Pero un valor mucho más sanador tiene perdonar a otros, zanjar viejos asuntos

enquistados que uno ya casi ni recuerda, pero que tiene dentro la emoción negativa de tirantez con alguien o de «mal rollo» y, cuando lo perdona y zanja el asunto, se siente libre

y liberador al mismo tiempo, sano y sanador. En casi todas las familias hay alguna relación rota con alguien o algún desencuentro que se pasa de generación en generación y, cuando se arregla, pues se libera a los que lo padecen. Porque todos necesitamos llevarnos bien con nuestra familia, estar en armonía y, si tienes un tío en un país lejano con el que no os habláis, porque en el pasado ocurrió algo desagradable, pues es mejor que soluciones tú esa tirantez, que te acerques o le perdones y te sientas perdonado, para estar tú bien y que el otro también se sienta así. Si tu hermana no te llama nunca o se comporta duramente contigo, y eso te duele, lo mejor que puedes hacer es llamarla tú o hablar de aquello que anda por ahí dentro, doliendo y molestando en la relación, para limpiarlo y sanarlo y no permitir que se pudra o enrarezca. Porque todo tiene solución, todos podemos llevarnos bien, y además lo necesitamos. Cuando estamos mal con alguien, sufrimos –y mucho– por dentro. Necesitamos armonía vital para vivir, y cuando estamos resentidos por algo o con alguien estamos como doloridos o en carne viva. Lo mejor es sanarlo, limpiar eso que está infectado y evitar que se haga más pus. Y la enfermedad ofrece un momento de encuentros y relaciones, de buscarse las personas e interesarse unas por otras, y se puede aprovechar para curar toda herida que quede por ahí y aliviarla para siempre.

Decía Gandhi que perdonar es el valor de los valientes, y que solamente sabe amar quien es bastante fuerte para perdonar una ofensa, y está clarísimo que es así. Todos conocemos a gente enfermiza que no puede perdonar, y a veces incluso está orgullosa de ello, pero conocemos a otros que saben perdonar y son mucho más libres y felices.

Cuando uno tiene rencor o está resentido, lo que le ocurre es que re-siente o vuelve a sentir lo malo, el daño, el dolor o la pena. Por eso lo mejor es hablarlo todo, sacar los sentimientos a pasear y compartirlos con el otro, para sanar aquel malentendido o disgusto y curarlo cuanto antes. El efecto pacificador, sanador, y el alivio que produce el perdonar a otros y el dejarse perdonar es buenísimo. Por eso, si estás mal con alguien, o lo está él contigo, habla, cuéntale o pregúntale qué le ocurre contigo, porque todo tiene solución y no podemos vivir bien con las relaciones rotas o en desencuentro. Así actuamos a nuestro favor y no en nuestra contra, resentidos.

Oración

Señor, hoy quiero pedirte perdón por tantos errores que cometí en mi vida, por las veces que hice daño sin querer, por todas mis meteduras de pata, por todas mis inoportunidades, gestos inadecuados o poco generosos. Perdón por las veces que no fui bastante agradecida por los cuidados de los míos. Perdón por la vida que me regalaste y tantos detalles de la gente que pasé por alto, sin dar las gracias en el momento o sin valorar bastante el esfuerzo del otro. Quiero pedir perdón por mis impaciencias y por todo aquello que podría haber hecho y no hice, por las palabras que callé, por los gestos que evité, por el amor que no expresé y por todo lo que podría haber hecho bien a mis hermanos y no caí en la cuenta.

Quiero perdonar a todos los que me hicieron algún daño en la vida, queriendo o sin querer, a todos los que me dificultaron el camino o se rieron de mi forma de ser... a todos los que se impacientaron con mi ritmo o les agité en exceso por mi pasión vital quizá excesiva.

Quiero perdonar y pedir perdón a todos los seres humanos que tienen algún dolor conmigo y yo no lo he sabido y a todos a los que hice algún daño, también sin saberlo. Pido perdón por las veces que estuve con la gente sin amarla bastante y por las veces que fui roñosa en el amor y en los detalles, en vez de haberme entregado del todo y amado con pasión. Amén.

PARA PENSAR RECORDANDO

- Enfermar es un tiempo privilegiado para entrar en el dinamismo del perdón.
- En él, el enfermo hace su repaso histórico y necesita narrar. La narración ayuda a poner orden, a poner sentido, tiene el poder de generar salud y bienestar.
- Un reto es perdonarse a sí mismo. A veces se cree que otros no nos han perdonado, pero somos nosotros quienes no nos hemos perdonado.
- El perdón es un dinamismo psico-espiritual que comporta un proceso y que a la vez es el resultado del proceso de sanación relacional y personal. El no perdón es una situación que comporta rencor y malestar, que añade sufrimiento a la cotidianidad y, en particular, a la estación de la enfermedad.

²⁶ J. CHITTISTER, *El don de los años*, o. c., p. 190.

²⁷ L. ZABALEGUI, *¿Por qué me culpabilizo tanto?* Bilbao, Desclée de Brouwer, 1997, p. 212.

²⁸ C. R. CABARRÚS, *Crece bebiendo del propio pozo*. Bilbao, Desclée de Brouwer, ¹²2009, p. 155.

²⁹ L. SANDRIN, *Perdón y reconciliación*, o. c., p. 31.

UNA ESTACIÓN PARA AGRADECER



Gratilosa[®]
ACTIVA gotas

Acelera la práctica de la gratitud en el momento presente

Despeja las vías obstruidas por prejuicios e inseguridades

Previene erupciones de rencor y eleva el nivel del contenido interior

*Posología:
una gota bajo la lengua al comenzar el día*

*Nueva fórmula,
enriquecida con flexitoles,
comprencicina y entusiasmil*

humanizar

La Botica San Camilo

El espíritu nos rescata de nuestras limitaciones.
Nos ayuda a trascender y nos permite ver,
en el espejo de nuestro corazón,
la imagen de nuestro Creador.
YALAL AD-DIN RUMI

La llegada de la enfermedad constituye para algunas personas un momento privilegiado también para tomar conciencia de las cosas por las que se pueden sentir agradecidas.

Es frecuente tener dificultad para ver y agradecer más lo que tenemos, dificultad para caminar y apreciar más las dos piernas, dificultad para comer y sentirse agradecido por ingerir dieta blanda. Un extraño dinamismo nos ha llevado muchas veces a no tomar conciencia de lo que la vida nos regala. Casi parece a veces que necesitamos perder algo para valorar lo que teníamos. Y la enfermedad es ese momento de experiencia de pérdida precisamente.

Una mirada negativa a la estación de la enfermedad puede llevar a centrar la atención exclusivamente en la pérdida: la agilidad, una función física, una parte o todo el rol que se desplegaba profesionalmente, la libertad de movimiento... Una mirada agradecida, en cambio, permite prestar atención también a lo que se ha tenido y se tiene, y hacer experiencia de agradecimiento.

El agradecimiento de verdad, el auténtico, no está contaminado de impurezas. Es un itinerario sencillo, sincero, cordial, que está habitado de reconocimiento del don, de los dones, del bien, de los bienes que se han recibido y se han disfrutado y de aquellos de los que se sigue disfrutando.

Si «lo esencial es invisible a los ojos» –como dice el Principito–, la enfermedad puede tener el poder de ayudar a centrar la atención en esa visión interior del bien poseído. Y vivir la gratitud y el agradecimiento es algo más que expresar una sensación con palabras. Es un acto de correspondencia con la vida, con el pasado, con Dios; un acto de reconocimiento que habla de una disposición interior, y con frecuencia exterior, de admiración ante la gratuidad.

Agradecer es un acto que sobrepasa cualquier expresión formal de agradecer; es llegar a entender que lo que se recibe de manera gratuita entra a formar parte del patrimonio íntimo de la humanidad y que no es exclusivo ni propiedad privada, sino que ha de ser reconocido y devuelto de alguna manera. Agradecer es un arte sutil y delicado que se opone diametralmente a aquel que se cree con derecho a todo y que no integra la enfermedad porque se vive como una visitante incómoda que nos roba el bienestar debido. «Cuando bebas agua, recuerda la fuente», dice un proverbio chino.

Un agradecimiento sincero hacia Dios, hacia los demás, hacia uno mismo, es una oración plena y tiene la fragancia del perfume más refinado. El agradecimiento es clave del gozo, a pesar del dolor. No es superficial algarabía, sino profundo reconocimiento de la vida, es expresión de un corazón activo, reconocedor del bien, simple, humilde.

La gratitud tiene efectos psicológicos extraordinarios. Experimentarla y expresarla comporta una fuerza liberadora y humanizadora de apertura al bien, a la bondad, a los otros. La ingratitud genera mal humor, egoísmo, sube el volumen del malestar físico, emocional y espiritual ante la adversidad; puede esconder envidia e infravaloración de los demás; quizá encubre vanidad y mira hacia afuera con ojos negativos que llevan a ver la botella siempre medio vacía o quizá casi vacía, cuando está a la mitad.

No es extraño en la historia encontrar personas que, paradójicamente, han expresado agradecimiento incluso por estar enfermos. Extraño sí, quizá patológico. Pero algunos han conseguido, con ocasión de la enfermedad, descubrir nuevos valores, centrarse en la vida, realizar un proceso de humanización hecho de reconocimiento de la vida y de cuanto se tiene, por lo que –se expresen como se expresen– reconocen un hallazgo: cuanto de hermoso hay en la vida, cuanto se ha experimentado y, en el fondo, la aceptación de que todo es recibido. Y que aquello que ha sido conquistado será siempre poco e insuficiente como para poder eliminar la condición de vulnerabilidad, la enfermedad y la amenaza de muerte implícita en la enfermedad.

El obstáculo principal para ser agradecidos es la autosuficiencia, es decir, la falta de humildad, el egoísmo. También la envidia dificulta el reconocimiento del propio bien poseído, que siempre se vive como escaso en relación con el bien ajeno. Quizá podríamos decir que una persona no agradecida es mediocre espiritualmente. San Agustín subraya la soberbia que existe en aquellos que no se dan cuenta de que todo es un don de Dios y que el ser humano no puede atribuirse nada, pues todo lo tiene recibido de Dios³⁰.

Es interesante comprobar cómo muchas familias sienten una necesidad imperiosa de expresar un profundo agradecimiento a los profesionales sanitarios no tanto por haber ayudado a sus seres queridos a recuperar la salud cuanto por haberles acompañado dignamente en el proceso del morir. Algo se vive como no merecido, como hermoso y bello no tanto por su resultado exitoso cuanto por la calidad de valores vividos en el proceso. Un ejercicio de humildad, impuesto por el encuentro con la máxima vulnerabilidad, ha abierto los ojos a la generosidad de los cuidadores. Y es hermoso.

En la enfermedad, en la vulnerabilidad, hay quien encuentra realmente la energía en lo más hondo de sí mismo, donde descubre a Dios más allá de las propias energías. «La energía en la debilidad se logra cuando, como Job, desafiante y rebelde ante la ingrata

realidad del dolor, enigma indescifrable para él, da un giro y cae en la cuenta de que Dios está presente, experimentando que da alcance precisamente en el sufrimiento. Es el “salto de la fe”, el toque de la gracia, el empujón de la fuerza de lo alto»³¹.

Testimonio

Sí que he sentido yo mi fragilidad en el tiempo de enfermedad y la necesidad que tenía de los otros. Por eso he experimentado constantemente la sensación de gratitud, de ser cuidada, mimada, servida y tratada con mucho amor, por cercanos y extraños, por profesionales y por tantas personas cuya vida está ligada a la mía por mil circunstancias o simplemente por comportamientos gratuitos, sin más, pues estoy agradecida a tanta gente, casi extraña, que ha tenido algún detalle hacia mí en este tiempo largo de enfermedad y recuperación.

Podría gastar lo que me queda de vida, que no será mucho, ya que estoy cerca de la setentena, en agradecer a todo el mundo sus detalles hacia mí. Desde los comerciantes, jardineros, fabricantes, inventores, creadores, artistas, escritores, músicos, actores, diseñadores, reporteros, publicistas, adultos y niños, ancianos sabios y jóvenes juguetones que han reído conmigo o se han dejado animar en una charla sobre el arte de vivir con alegría y la mejor vivencia de la sexualidad y el amor Así podría llenar páginas y páginas, pero quiero que este sea un talante especial que quiero añadir a mi vida futura, la clave de agradecimiento, el esfuerzo por valorar lo que se hace por mí, o lo que me llega como a tantos otros, como la leche, el café, las frutas y verduras, la prensa y tantos pequeños detalles cotidianos, desde el saludo afectuosos de mi portero, cada mañana, como el ruido de los niños que entran al cole junto a mi casa.

No quisiera que se me termine la vida como un caramelo que, cuando ya lo he terminado, no recuerde si era de fresa o de menta. No, quiero saborearlo del todo y agradecerlo intensamente. A ver si lo consigo.

Oración

Gracias, buen Padre Dios, por toda la gente que ha envuelto mi enfermedad, que me ha rodeado y cuidado en este tiempo, por los míos y los alejados, los profesionales y los expertos que me han tratado y acompañado en largas terapias y consultas, y me han tratado con profesionalidad, cariño e interés y me han facilitado la salud o la búsqueda de la misma, aunque no la hayamos logrado del todo. Gracias te doy por cada detalle, cada ternura, cada atención a mi persona. Por la escucha de quien me ha regalado su tiempo de amistad y compartir quejas y penas, por quien me ha regalado un guiso, un escrito, una canción o una música que me serenara. Gracias por cada llamada de teléfono llena de cariño y por cada visita y atenciones recibidas de tantos que han estado alrededor mío y de mi familia. Tú me has envuelto en una red de cariño e interés por mi salud, tanto en la Red como en la vida normal, gracias al blog que abrió mi hijo mayor para informar a todos de mi estado y por el que podían estar informados inmediatamente de mi estado de salud y de mis sustos. Me emociona cuando voy al banco y me preguntan con tanto cariño por el proceso de mi salud, que han seguido en la Red o en cualquier otro grupo humano. ¡Es precioso cuando te quiere tanto la gente! Gracias, Dios mío, por las personas que envuelven mi vida y toda mi historia personal desde siempre. Tú me has mimado con una familia cariñosa, que sabe estar en los momentos malos y que me ha facilitado todo lo más complicado de este tiempo. Gracias por los lejanos que se han acercado hasta nuestra vida para decirnos su cariño y su preocupación por mi persona.

Gracias por las guardias de mis hijos, por los amigos que me han llevado al pueblo al que tenía que ir a mi rehabilitación diaria y que estaba a unos kilómetros de casa. Gracias a cada ser humano que me ha atendido en ese hospital y a todos los enfermos, «estropeados» y familiares que, como yo, esperaban la entrada a su consulta y con los que he establecido relaciones de cariño y de complicidad, pues estábamos todos con alguna parcela estropeada y en la terapia nos la tenían que curar... Gracias por cada saludo cariñoso, cada interés por mi salud y cada caricia mañanera. Abrázalos a todos, donde esté cada uno en este momento de su vida, buen Padre Dios. Amén.

PARA PENSAR RECORDANDO

- La llegada de la enfermedad constituye para algunas personas un momento privilegiado también para tomar conciencia de las cosas por las que se puede sentir agradecido.
- Un extraño dinamismo nos ha llevado muchas veces a no tomar conciencia de lo que la vida nos regala. Casi parece a veces que necesitamos perder algo para valorar lo que teníamos. Y la enfermedad es ese momento de experiencia de pérdida precisamente.
- El agradecimiento es clave del gozo, a pesar del dolor. No es superficial algarabía, sino profundo reconocimiento de la vida, es expresión de un corazón activo, reconocedor del bien, simple, humilde.
- La gratitud tiene efectos psicológicos extraordinarios. Experimentarla y expresarla comporta una fuerza liberadora y humanizadora de apertura al bien, a la bondad, a los otros.

³⁰ E. A. EGUIARTE, *Los ojos del corazón*. Madrid, Ed. Agustiniiana, 2013, p. 19.

³¹ B. NOVELLA, *El enfermo, peregrino de la esperanza*. Madrid, San Pablo, 1996, p. 21.

VIVO LA ESPERANZA



Esperactiv[®]

Loción Protectora

- ✿ Regenera las células esperanzadoras dañadas, devolviendo a la persona su ilusión natural, evitando decepciones.
- ✿ Reduce la irritación por frustraciones.
- ✿ Su alto contenido en humanitales le confiere propiedades protectoras, en casos de ánimo agrietado.

Posología: aplicaciones de rápida absorción.

umanizar

la botica
san camilo

Estar enfermo es también un momento para esperar. Nietzsche decía que «lo que supone un sufrimiento intolerable para el ser humano es tener una experiencia desagradable que cree que no tendrá fin». Estar enfermo es estar habitado por el dinamismo de la esperanza, que no se pierde nunca. No siempre tiene el mismo contenido, porque efectivamente se puede perder la esperanza en la curación, pero no se puede vivir desesperanzado, dice Laín Entralgo.

La esperanza es una clave para vivir saludablemente el tiempo de enfermedad. «En la enfermedad, la actitud positiva, esperanzadora, confiada, deseosa del bien, contribuye a que el bien pueda realizarse con más facilidad. Nuestro cuerpo responde también a la disposición interior del deseo. Quizá también por eso para Freud el deseo es expresión de la esencia del hombre, un motor realmente poderoso»³².

Uno de los problemas que se suelen plantear con ocasión de la enfermedad es la comunicación de la verdad. En la cultura latina, el enfermo frecuentemente tiene que convivir con dinamisismos de juegos relacionales basados en la mentira «por miedo a que el paciente pierda la esperanza».

Sandrin dice al respecto:

Todavía está muy difundida la idea de que emitir el diagnóstico significa «matar al enfermo». Con mucha frecuencia se crea alrededor del enfermo un silencio que, si bien al comienzo protege de la angustia, acaba al final no solo por complicar la relación con el interesado, sino también por hacer nacer sentimientos de incomodidad, inutilidad, frustración y culpa en los mismos trabajadores sanitarios. Y a menudo se complica también la relación del enfermo con las personas a las que más quiere, precisamente en los momentos en que más necesitado está de proximidad y de afecto³³.

A veces los familiares quieren forzar al enfermo a la esperanza en la curación en lugar de ayudarlo a descubrirla en su forma realista y posible. Y esto se lleva a cabo a través de un acompañamiento humanamente significativo y un cuidado eficaz, y el cultivo sano del deseo y de la aceptación por parte del enfermo.

La esperanza no tiene nada que ver con una percepción edulcorada de la realidad. Más bien, desde el punto de vista psicológico, la esperanza es la capacidad de redefinir la propia vida y proyectarla en el futuro contando con la realidad presente. Implica una habilidad para descubrir o construir caminos para alcanzar los objetivos deseados, la percepción de que estos objetivos se pueden alcanzar y la capacidad de motivarnos a nosotros mismos para recorrer estos caminos y sentirnos responsables.

No es infrecuente, en la estación de la enfermedad, tener que hacer la paz con una experiencia que podría ser descrita de contraste tremendo entre «los largos tiempos de espera» y «los cortos tiempos de felicidad y bienestar»³⁴.

La esperanza no es un placebo ante el malestar y el deseo de su superación. Es más bien un acicate, un áncora a la que aferrarse en medio de la tempestad emocional que se puede vivir con ocasión de la enfermedad. Esperar significa considerar que tal situación es pasajera, mejorable o transformadora a través de una actitud paciente, optimista y luchadora, pero no solo³⁵. Esperanza es coraje y tenacidad en la adversidad, es capacidad de ir cambiando los objetos deseados en relación con las posibilidades realistas. La esperanza no se cultiva si no hay referentes de deseos significativos, particularmente afectivos. El amor es el alimento de la esperanza.

La esperanza, como dinamismo saludable en la enfermedad, no consiste en taparse los ojos como quien se pone una venda para no ver los problemas, ni tampoco es dejarse llevar a la deriva por los acontecimientos. La esperanza es una vivencia necesaria sin la cual morimos. No solo en los momentos de adversidad, sino también es imprescindible para progresar y crecer humanamente: esperamos en la cotidianidad, esperamos llegar, esperamos a alguien que llegue, esperamos que el tren nos lleve al destino deseado, esperamos que amanezca... Y esperamos porque confiamos.

En la enfermedad confiamos en quienes nos cuidan, en los seres queridos, y nos armamos de paciencia en los límites e incomodidades. De no ser así nos desesperamos o nos desesperanzamos. Quien se desespera puede encontrar el modo de encauzar de nuevo su energía de anhelo hacia la meta realizable. Quien cae en la desesperanza encontrará más dificultad para levantarse y seguir trabajando con compromiso por que se haga realidad el contenido de lo deseado.

No necesariamente la esperanza se centra en uno mismo. A veces la enfermedad es la oportunidad para dejarse habitar por la integración del límite, del fracaso, del final, y aun así vivir en clave de esperanza: desear el bien para los que continúan, la llegada de los seres queridos, el final vivido en serenidad, sin dolor ni soledad, o la recuperación por poder contar con los recursos necesarios para la misma. Y siempre la esperanza será hermana de la inseguridad, de la incertidumbre y del coraje que se traduce en paciencia y tenacidad.

Testimonio

Tengo esperanza en que a partir de ahora pueda aprender a vivir con mis deficiencias, con los fallos que arrastro y que, a pesar de haber intentado superar, no lo he conseguido y sigo lenta, desorganizada, torpe y cansada. Espero aprender a vivir con estos errores que me acompañan tan fielmente y que me hacen no ser la que era antes de la

enfermedad. Tengo la esperanza de perder la memoria y no compararme con la que era, sino vivir aquí y ahora, con lo que soy y con lo que tengo, que el pasado ya no existe y es el presente lo que ya tengo que vivir, con este cuerpo inflamado, lento y torpe y esta mente dispersa y olvidadiza que desconcierta a los de alrededor y les hace estar en permanente estado de desconfianza.

Cuando me haga más amiga del momento presente, me sentiré como en casa dondequiera que esté. Si no me siento cómoda en el ahora, me sentiré incómoda dondequiera que vaya. Cuando me sumerjo en el pensamiento compulsivo, me disgusta, me evalúo y no me siento bien conmigo misma. Cuando pierdo contacto con la quietud interior, pierdo contacto conmigo misma. Cuando pierdo contacto conmigo misma, me pierdo en el mundo. La verdadera inteligencia actúa silenciosamente. Es en la quietud donde encontramos la creatividad y la solución a los problemas.

También quiero recordar que el secreto de la *longevidad está en comer la mitad, andar el doble y reír el triple*. Voy a intentar practicarlo.

Oración

Dios mío, aquí me tienes, como si fuera un árbol que llora porque se le van cayendo las hojas. Hoy quiero aceptar conmigo todo lo que me va ocurriendo y abandonarme en tu Amor, para que me llenes de esperanza y me libres de impaciencias que me recuerdan todo el rato que antes lo hacía mejor... Dame tu fuerza y tu sosiego para vivir esta etapa de mi vida con esperanza ilusionada, marcándome nuevas metas en el camino y bajando el pistón de mis exigencias personales y profesionales.

Lléname de tu paciencia sanadora, de tu sabiduría vital, para vivir estos momentos y los futuros con esperanza y tesón, con entusiasmo vital, aceptando todo lo negativo que me acompaña y acompañará a partir de ahora y que reducirá unas parcelas de mi persona y mejorará otras. Me pongo hoy en tus manos, Señor, para que me ayudes, me fortalezcas por dentro y dinamicas los recursos que poseo para salir airosa de esta situación. Dame la calidez de facilitarles también esta etapa a mi gente, que sufre al ver que no soy la de antes y fallo en cualquier momento. Hazme vivir en tu presencia sanadora y en tu Amor revitalizante que me anima y da vida.

Hoy hago el ejercicio mental de pensar que estoy abandonada en tu presencia, con las manos abiertas, para que tú, Señor, me pidas lo que quieras. Con las manos abiertas te entrego lo que tengo y lo que soy, abandono mis prisas y con paciencia espero que hagas lo que quieras, que me pidas, que me entregues, que me llenes la vida de sentido y de misión o de lo que tú tengas planeado para mí. Quiero que esa sea mi actitud ante ti, Dios mío, de abandono y aceptación. Amén.

PARA PENSAR RECORDANDO

- Estar enfermo es también un momento para esperar, es estar habitado por el dinamismo de la esperanza, que no se pierde nunca.
- En la enfermedad, la actitud positiva, esperanzadora, confiada, deseosa del bien, contribuye a que el bien pueda realizarse con más facilidad. Nuestro cuerpo responde también a la disposición interior del deseo.
- La esperanza es la capacidad de redefinir la propia vida y proyectarla en el futuro contando con la realidad presente.
- No necesariamente la esperanza se centra en uno mismo. A veces la enfermedad es la oportunidad para dejarse habitar por la integración del límite, del fracaso, del final, y aun así vivir en clave de esperanza: desear el bien para los que continúan, la llegada de los seres queridos, el final vivido en serenidad, sin dolor ni soledad, o la recuperación por poder contar con los recursos necesarios para la misma. Y siempre la esperanza será hermana de la inseguridad, de la incertidumbre y del coraje que se traduce en paciencia y tenacidad.

³² J. C. BERMEJO, *La visita al enfermo*. Madrid, PPC, 2014, p. 106.

³³ L. SANDRIN, *Cuidar al enfermo. Migajas de psicología*. Madrid, PPC, 2013, p. 86.

³⁴ R. BAYÉS, *El reloj emocional*, o. c., pp. 51-52.

³⁵ A. ROCAMORA, *Un enfermo en la familia*, o. c., p. 140.

PUEDO APROVECHAR Y CRECER EN LA ENFERMEDAD

Comprimidos efervescentes

Aceptosán®



- Favorecen la apertura de mente y de brazos
- Fortalecen la acogida de la diversidad
- Revalorizan la comprensión consciente (tuya y del prójimo)



Posología: un comprimido diario. Doblar la dosis en momentos de bajones y desencuentros.
Atención: no mezclar con Resignol, sus componentes y cualidades son antagónicos

 humanizar

 La Botica
San Camilo

La felicidad no es una posada al final del camino,
es una manera de caminar por la vida.
AMADO NERVO

La enfermedad, que por sí misma es algo negativo y hemos de poner todo el empeño en superarla, puede no ser siempre una realidad que entorpezca el desarrollo de la persona. Algunas personas, en efecto, con ocasión de la enfermedad pisan un trampolín para seguir madurando y crecer psicológica y espiritualmente.

A pesar de los mecanismos de defensa que usamos los seres humanos, entre los cuales se encuentran la negación, la regresión, la sublimación... a pesar de que intentemos sacudirnos del mal que nos aqueja, salir del pozo de la propia enfermedad, el encuentro con la sombra puede ser oportunidad de luz. Algunas personas consiguen «hacer de tripas corazón» o «sacar fuerzas de flaqueza» y hacer verdad aquello de que «no hay mal que por bien no venga».

Parece paradójico, pero es real. Somos seres potencialmente resilientes, es decir, capaces de resistir a la destrucción y capaces de reconstruir sobre circunstancias adversas³⁶. No es porque genéticamente estemos dotados de esta capacidad, aunque todos tenemos un potencial de autonomía, de creatividad, de habilidades para resolver problemas exitosamente. Tampoco es cuestión exclusivamente de voluntad, de querer, de virtud, de actitud ante la adversidad. Son variados los factores que permiten a una persona salir airosa y crecer con ocasión de la adversidad, incluido también el propio ambiente, que ayuda a afrontar el equilibrio inestable vivido en la enfermedad.

Cuando estamos mal, sin duda los vínculos significativos constituyen un potencial de refuerzo de la situación adversa. Nuestros seres queridos, si son capaces de apoyarnos adecuadamente, se convierten en tutores de resiliencia, como también lo pueden ser los profesionales sanitarios y las propias instituciones protectoras de la salud.

La mirada positiva hacia uno mismo, la mirada que descubre el cisne que se esconde detrás del patito feo, protege a la persona de sucumbir y facilita el crecimiento en la enfermedad.

También el significado atribuido a la adversidad constituye un elemento fundamental en la posibilidad de salir airosa y fuerte del mal. Hay quien cae en el extremo del fatalismo, del victimismo, lo más opuesto a la resiliencia. Hay quien aprende a sacarle beneficios secundarios no saludables al estar mal o quien encuentra en el enfermar la solución para otros problemas más hondos y quizá existenciales. Hay quien significa la enfermedad como el mayor cataclismo o la mayor desgracia o castigo que Alguien –

identificado o no— pudiera enviarle. Como hay también quien aprende a significar la enfermedad como oportunidad, como una revelación de la vulnerabilidad humana en la que se pueden desvelar los valores más genuinamente humanos.

Hay personas que consiguen fácilmente adaptarse a los inconvenientes de la enfermedad. Contrariamente a lo que se piensa, una adaptación excesivamente buena no es una prueba de resiliencia³⁷. Esta capacidad de crecer en las dificultades «no es un rasgo específico de la personalidad ni un atributo determinado. La resiliencia es el talento, la capacidad o la combinación de los rasgos que, en un determinado contexto, resultan indispensables para poder dar fruto. Así pues, los factores de resiliencia funcionan como un sistema que genera reacciones resilientes»³⁸.

Cada dificultad, cada persona, requiere una constelación específica de factores que le permitan crecer. Para algunas personas ayudará más el optimismo, para otras, el apoyo social, otras encontrarán en la creatividad su fuerza o en la orientación al futuro. Habrá quien tenga una fuerte voluntad de sentido o quien sea más proactivo y responsable, quien encaje mejor el golpe y sea capaz de «darle la vuelta al calcetín». No faltará quien en la fe encuentre su fuente para beber en la sed de la debilidad, y en ella, el interlocutor más elocuente: lo más íntimo de la propia intimidad, Dios mismo.

Testimonio

Pues tras este terremoto que ha sido la enfermedad, que me ha dejado rodeada de escombros y sentimientos encontrados, quiero aprovechar todo lo vivido para mejorar un poco como persona. Me gustaría vivirsiendo un poco más escuchadora, más atenta a los otros, más generosa, más contemplativa y despaciosa. Muchas cosas son las que quiero mejorar, pero si no aprovecho ahora que salgo de este desastre, nunca más lo haré, así que tengo que aprovechar esta oportunidad para salir, como el Ave Fénix, de mis cenizas. Puedo y tengo el peligro de autocompadecerme por lo ocurrido, puedo darme pena por los fallos que me han quedado, que han cambiado mi personalidad y mi forma de estar en el mundo, o puedo decidir pasar página y comenzar desde hoy, aquí y ahora, a caminar hacia adelante, hacia mi mejor yo, hacia conseguir hacer de mi vida una obra de arte y afinar con exquisitez de corazón en las pequeñas cosas mejorables que pueden beneficiar a los que me acompañan en el camino de la vida. Así que concreto lo que me quiero trabajar: la escucha, la generosidad, la contemplación y la calma, aceptando que estoy más lenta, más torpe, más comilona, más desorganizada para el trabajo, más cansada y con menos marcha. Mucho es todo esto para arreglarlo en tan poco tiempo No sé si voy a poder, así que contaré con la ayuda de Dios, que es el que tiene los mejores sueños para mí y mi persona, el que tiene un gran proyecto personal para cada uno y nos

empuja hacia él.

Oración

Buen Padre Dios, tú que sabes mejor que nadie cómo estoy y cómo me siento, ayúdame a vivir esta etapa junto a ti, abandonada en tu presencia y en tu Amor. Dame fuerza para mejorar, dame intensidad vital para ser más contemplativa y generosa, y hazme más serena y relajada, aceptando los fallos que tiene mi memoria y que me hacen sentir tanto apuro ante los demás. Tengo la seguridad de tu presencia sanadora, siempre que yo me fíe y te deje actuar. Dame sosiego interior y frena mi impaciencia para aceptar las cosas como vayan pasando. Potencia en mí lo mejor, lo que haga la vida más feliz a los que me rodean y envuélveme en tu Amor de Padre hasta que llegue el final de mis días, con ilusión, esperanza y optimismo vital. Amén.

PARA PENSAR RECORDANDO

- Algunas personas, con ocasión de la enfermedad, pisan un trampolín para seguir madurando y crecer psicológica y espiritualmente.
- Algunas personas consiguen «hacer de tripas corazón» o «sacar fuerzas de flaqueza». La mirada positiva hacia uno mismo, la mirada que descubre el cisne que se esconde detrás del patito feo, protege a la persona de sucumbir y facilita el crecimiento en la enfermedad.
- Hay personas que consiguen fácilmente adaptarse a los inconvenientes de la vida. Para algunas personas ayudará más el optimismo, para otras, el apoyo social, otras encontrarán en la creatividad su fuerza o en la orientación al futuro.

³⁶ A. ROCAMORA, *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido*. Bilbao, Desclée de Brouwer, 2006, p. 182.

³⁷ B. CYRULNIK, *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona, Gedisa, 2006, p. 141.

³⁸ M. GRUHL, *El arte de rehacerse: la resiliencia*. Santander, Sal Terrae, 2009, p. 107.

CERRANDO EL LIBRO

Amigo lector, has recorrido un itinerario a lo largo de estas páginas en el que has podido sentirte identificado con algún sentimiento o dinamismo que puedes estar viviendo, y que, por raro que parezca a veces, forma parte de la condición humana seguramente normal.

Es probable que la misma lectura pueda contener elementos de salud, de bálsamo, porque estas páginas quieren ser invitaciones a vivir sanamente la enfermedad. Sí, vivir sanamente la enfermedad, es decir, atravesarla en clave de relación sana con la naturaleza limitada, en relación sana con los propios pensamientos, con los sentimientos, con las relaciones, quizá también tocadas por el impacto mismo de la enfermedad, y en relación sana con las creencias y con el mismo Dios.

Es probable también que pienses que solo superficialmente queda reflejada aquí la experiencia de la enfermedad, porque para comprender realmente lo que se vive hay que pasarlo. Es decir, que es realmente difícil narrar a otro lo que de cansado, duro, difícil... personal, al fin y al cabo, es la experiencia de la enfermedad y el sufrimiento.

Ahora que terminamos estas páginas somos más conscientes de lo limitadas que pueden ser. Pero han nacido tanto de la reflexión y de la escucha como del deseo de narrar lo vivido personalmente para favorecer a algún enfermo la posibilidad de sentirse un poco más comprendido y estimulado a la vida con más consuelo y esperanza.

Deseamos que este libro provoque en el lector también la introspección para traer a la conciencia aquellas vivencias que puedan contribuir a ser más dueño y señor de la propia experiencia de fragilidad.

A ti que estás enfermo, a ti que cuidas a un enfermo o a ti que por algún motivo te has asomado a estas páginas, te deseamos salud en el corazón para atravesar libre y responsablemente esta estación, para vivir no solo como puedas, sino también como quieras.

Y te pedimos perdón también si nuestra osadía no nos ha dejado encontrarte, alcanzarte en algún rincón de tu mundo interior. ¡Es tan personal! En todo caso te deseamos salud y vida en abundancia. Ten por seguro que ha sido nuestro humilde deseo entrar en tu espacio, intentar describirlo, acogerlo con sagrado respeto, confrontarlo y acompañarte a soñar y comprometerte con caminos saludables de coraje y entereza. Gracias por acoger, leer y quizá regalar estas páginas.

Ha sido hermoso lo que Mari Paxi narra al respecto de los testimonios que ha ido escribiendo:

Pues a mí escribir todo esto me ha hecho bien. La verdad es que leía la teoría de José Carlos, que me resultaba interesantísima y muy completa, e inmediatamente sentía deseos de ponerme a contar lo mío. Me ponía las emociones en danza y recordaba, o revivía, todo lo que había sido la enfermedad en mí. El escribirlas y rezarlas después me ha hecho ordenar un poco mi cabeza, que estaba en ebullición después de todo el torbellino de la enfermedad, y parece que he ido aceptando todo lo que me ha ocurrido y lo que me puede seguir pasando. He puesto nombre a cosas que me habían ocurrido y que yo no entendía. He comprendido lo del agobio, eso de que es como echarse peso a la espalda y me he dado cuenta de que eso era concretamente lo que me ocurría. He descubierto mis miedos y mis prisas, mis eficacias y mis ritmos, mis cansancios y desazones. Poco a poco he ido acariciando mi historia, y sanándola, y creo que me ha ayudado a aceptar y reconocer en mí parcelas y situaciones que no tenía clasificadas ni aceptadas. Ha sido un ejercicio sanador escribir estas páginas, que espero te sirvan a ti, amigo lector, para recolocar un poco tu mente y tu situación difícil de enfermedad. ¡Somos todos tan parecidos que leer a otro en situación semejante nos ayuda a aceptar la propia y a utilizar los recursos que poseemos por dentro para vivir mejor todo lo que nos va ocurriendo en la vida!... Pues ahí te dejo mis letras, a ver si este striptease te da un poco de luz o te sirve para algo. Te mando un abrazo.

Contenido

Portadilla

Introducción

1. Me encuentro mal: la inquietud está servida (antes del diagnóstico)
2. Me diagnostican: la incertidumbre me asalta
3. Estoy triste: las pérdidas se acumulan
4. Estoy acelerado
5. Estoy lento
6. Estoy agobiado
7. Me hago preguntas
8. Me encuentro cansado por fuera y por dentro (cansancio vital)
9. Me veo envuelto en unas relaciones difíciles
10. Tengo miedo
11. Me planteo mi vida
12. Me encuentro dependiente
13. Me cuidan: en manos de los profesionales
14. Mi familia: también impactada
15. Temo lo peor
16. Una estación para perdonar
17. Una estación para agradecer
18. Vivo la esperanza
19. Puedo aprovechar y crecer en la enfermedad

Cerrando el libro

Créditos

Diseño de cubierta: Estudio SM

© 2014, José Carlos Bermejo, Mari Patxi Ayerra

© 2014, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.

© De la presente edición: PPC, 2015

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.com

Coordinación técnica: Producto Digital SM

Digitalización: **ab** serveis

ISBN: 978-84-288-2834-5

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar, escanear o utilizar algún fragmento de esta obra.

Índice

Portadilla	2
Introducción	4
1. Me encuentro mal: la inquietud está servida (antes del diagnóstico)	7
2. Me diagnostican: la incertidumbre me asalta	13
3. Estoy triste: las pérdidas se acumulan	19
4. Estoy acelerado	26
5. Estoy lento	33
6. Estoy agobiado	39
7. Me hago preguntas	45
8. Me encuentro cansado por fuera y por dentro (cansancio vital)	51
9. Me veo envuelto en unas relaciones difíciles	58
10. Tengo miedo	66
11. Me planteo mi vida	73
12. Me encuentro dependiente	80
13. Me cuidan: en manos de los profesionales	87
14. Mi familia: también impactada	95
15. Temo lo peor	102
16. Una estación para perdonar	109
17. Una estación para agradecer	116
18. Vivo la esperanza	123
19. Puedo aprovechar y crecer en la enfermedad	130
Cerrando el libro	138
Contenido	140
Créditos	141