

Virtudes del cuidador
Francesc Torralba
Universitat Ramon Llull

Después de presentar, panorámicamente, los cuadros de virtudes más representativos, expuestos por expertos y teóricos de la ética del cuidar, proponemos, a continuación, una pequeña muestra de las virtudes que, a nuestro parecer, debería tener presentes un buen cuidador.

Este cuadro, que recoge elementos de las propuestas anteriores e ideas nuevas, incluye las siguientes cualidades: la benevolencia, el respeto, la confidencialidad, la veracidad, la responsabilidad, la gratitud, la humanidad, la excelencia, la honestidad y la humildad.

Veamos a continuación, desarrolladas brevemente, estas virtudes:

1. La benevolencia

La benevolencia es una bella virtud que expresa el deseo de bien hacia el otro. Ser benevolente significa anhelar la mejor cualidad de vida para el otro. Es una virtud reconocida en todas las grandes tradiciones espirituales y un supuesto fundamental para el cuidador.

Es propio de un buen cuidador querer el bien de la persona que atiende y buscarlo con todas sus fuerzas. Como nos hace ver Pedro Laín Entralgo, la benevolencia no es aún la beneficencia, porque una cosa es lo que se desea, y otra es lo que finalmente se hace.¹ Para que la benevolencia se traduzca en beneficencia, el cuidador debe ser competente técnicamente, debe saber escuchar las necesidades de su destinatario y que pase a la acción.

Esta buena voluntad que está en la base de la benevolencia se concreta en una actitud de generosidad, de indulgencia, de tolerancia y simpatía. La benevolencia expresa la realización de la bondad y la promoción activa del bien, la amabilidad y el amor. Como virtud ética que es se orienta a querer lo mejor para el otro, respetando siempre los derechos fundamentales de la persona dependiente. En este sentido, la benevolencia se puede considerar como la actitud moral por excelencia en las relaciones interpersonales. Denota una relación en la que se tiene en cuenta más el interés de los demás, sacrificando algunas veces, el propio interés.

Como dice el profesor Millán Puelles, “ser benevolente con alguien significa quererle un bien, lo cual es inconcebible si no existe algún tipo de amor respecto a aquella persona”. La práctica de la benevolencia es muy próxima a la de la compasión y la solidaridad.

Pero la benevolencia tiene que evitar la caída en dos posibles excesos: la dejadez de uno mismo y el paternalismo. La preocupación por el bien del otro no puede, en ningún caso, conducir al olvido de las propias necesidades y

¹ Cf. P. LAÍN ENTRALGO, *La relación médico y enfermo*, Alianza Editorial, Madrid, 1991.

cuidados, porque entonces es perjudicial para el cuidador, y de rebote, también para la persona cuidada. La voluntad de bien nunca puede invadir, ni negar la autonomía de la persona cuidada. No se la puede convertir en un objeto de atención ni tratarla como si fuera un menor. La benevolencia tiene que ser respetuosa con el derecho a decidir que tiene la persona cuidada, siempre y cuando esté en condiciones de hacerlo.

2. El respeto

Por respeto entendemos el miramiento y la especial atención hacia una persona. Consiste en mantener la distancia adecuada, no invadir su privacidad, pero tampoco permanecer en la indiferencia. El respeto no es la indiferencia, ni la dejadez: es la atenta mirada, pero también la autolimitación. Cuando sentimos respeto hacia alguien, prestamos atención a todo lo que dice y hace, pero no juzgamos, ni valoramos sus actos. El respeto se concreta de dos formas: exige no causar daño al otro y tratarlo con la dignidad y la humanidad que se merece.

Tal como se deriva del principio de dignidad, todo ser humano, independientemente del estado de salud que sufra, es un interlocutor válido que merece atención y respeto. Tanto es así que en los casos en los que no sea posible establecer una comunicación o una relación directa con la persona enferma, tendrá que prevalecer el principio de respeto a su integridad hasta el fin de sus días.

El respeto también hace alusión a la justa distancia que debe haber entre personas. Es la virtud que indica el punto medio entre dos cuerpos. Es respetuoso qui no invade la privacidad del otro, quien se mantiene cerca, sin ser invasivo. Pero el respeto no es nunca la indiferencia, ni la dejadez, porque es mirada atenta, vela por el otro desde la proximidad.

3. La confidencialidad

Se entiende por confidencialidad, la capacidad de guardar con firmeza y seguridad la información que confiadamente la persona cuidada ha revelado a su cuidador. Es una forma de respetar la autonomía y la intimidad al no revelar los datos correspondientes a su vida privada.

Al cuidar a una persona dependiente se entra en un mundo muy privado y más aún si esta cura se realiza en su domicilio. Este hecho exige al cuidador guardar silencio de todo lo que haya visto u oído en este ámbito tan privado. Con frecuencia, la persona objeto de curas revela episodios familiares, situaciones anímicas o datos muy personales que no tan sólo se refieren a su persona, sino también a quien componen o componían su círculo afectivo. Es propio de un buen cuidador saber guardar secreto y mantener sellado el pacto de confianza.

Los cuidadores que forman parte de un equipo interdisciplinario tienen que aprender a discernir qué deben expresar por escrito de lo que saben de su destinatario, qué deben comunicar oralmente a los otros miembros de su

equipo y qué tienen que mantener en silencio y no revelar, ni tan sólo a otros profesionales. La gestión de la información no es sencilla, pero juega un papel clave en los índices de calidad. Cuando una persona ve respetada su privacidad, se siente bien cuidada y se genera un clima de confianza.

4. La veracidad

La veracidad es una virtud que consiste en buscar, pensar, decir y practicar la verdad, sea en la vida pública o en la vida privada. El cuidador tiene el deber de comunicar la verdad a su destinatario, de darle a conocer lo que honestamente sabe, pero lo debe hacer de forma adecuada, con cuidado y atención a su sensibilidad. La práctica de la mentira introduce una grave barrera en el proceso del cuidar.

Con frecuencia se llega a justificar la mentira piadosa para no causar una decepción o pena a la persona cuidada. Esta práctica, incluso aceptando que puede ser bienintencionada, no es correcta éticamente, porque el destinatario de las curas tiene todo el derecho a saber la verdad y si la solicita, el cuidador no puede esconderla, ni ocultarla. Tendrá que comunicarla gradualmente, de manera soportable, sin perder de vista las consecuencias emocionales y sociales que puede tener para la persona cuidada.

La comunicación de la verdad es uno de los temas más vidriosos en la ética del cuidar. Las discusiones sobre la convivencia o no de manifestar la verdad a la persona cuidada no han alcanzado una unanimidad de criterios. Pero en la actualidad, nadie niega el derecho de la persona cuidada a conocer la verdad del estado que sufre. Otra cosa es el procedimiento, cómo se debe comunicar y en qué lugares y momentos.

Hay autores como S. Bock que justifican la ocultación de la verdad al enfermo para no causarle una pena innecesaria, para no dejarlo sin esperanza el tiempo de vida que le queda, para mejorar las posibilidades de curación, entendiendo que un optimismo desprovisto de preocupación puede ser una forma de terapia, y por la creencia de que el enfermo no quiere conocer las malas noticias.

5. La responsabilidad

La responsabilidad es la obligación de responder a la llamada del otro. Es la capacidad de compromiso y cuidado de una persona ya sea respecto a sí misma o a otra. Consiste en responder a las necesidades, a dar una solución efectiva y competente a la fragilidad del otro.

En nuestras sociedades existe un debate muy profundo sobre la responsabilidad filial, su sentido y sus límites. No está nada claro qué responsabilidades comporta el ser hijo o hija de una persona mayor y dependiente. Entre la responsabilidad profesional que va unida a un contrato estipulado y la responsabilidad natural que va unida al ser de una persona, hay un gran salto. El profesional tiene que responder a los compromisos que adquiere con una organización; mientras que la responsabilidad natural es

extensiva a toda la vida. Ser padre no es una actividad profesional, como tampoco lo es ser hijo de una persona mayor y dependiente.

Esta responsabilidad extensiva genera gran preocupación, y a veces, culpabilidad, porque no están delimitados sus campos ni sus fronteras. Además, en las sociedades contemporáneas se está experimentando una profunda transformación de los valores tradicionales y, simultáneamente emergen nuevas sensibilidades que alteran, profundamente, los roles, hábitos y prácticas que hemos heredado del pasado. De la misma forma que se están transformando aceleradamente las nociones de maternidad y de paternidad y los roles asociados, también los deberes y las implicaciones de la filiación.

En culturas tradicionales de África y Asia, los roles asignados a la figura del hijo o de la hija siguen siendo tan válidos en el presente como en el pasado y se repiten ciertas rutinas de generación en generación, más allá de los intereses y las expectativas individuales. El sentido de pertenencia a un clan, a una tribu o familia es determinante i de aquí se deriva una serie de asignaciones de funciones y roles.

6. La humildad

La virtud de la humildad inclina a uno mismo a no sentirse por encima de los demás. Es el conocimiento de los límites propios, la consideración adecuada de uno mismo y la aceptación de uno mismo. El cuidador humilde es capaz de escuchar, de aprender de quienes hace ya tiempo que realizan esta actividad, también está atento a las demandas y peticiones de la persona objeto de sus cuidados.

La humildad es la antítesis de la arrogancia y predispone una persona a mejorar, a superarse a sí misma, a no exhibir sus conocimientos, ni sus méritos. Es una virtud emparentada con la discreción. Ser humilde no significa no tener una correcta autoestima. Tampoco no quiere decir exigir un trato justo y un reconocimiento adecuado del propio trabajo. La humildad es la virtud, pero no priva al cuidador para buscar lo que le conviene, ni para limitar las demandas de la persona cuidada cuando cree, de veras, que son negativas para su estado de salud.

La humildad también juega un papel decisivo en la relación entre el cuidador informal y el profesional. Es bueno que el cuidador informal sea capaz de escuchar y aprender del profesional, porque ello beneficiará a la persona mayor y dependiente, pero también es pertinente que el profesional esté atento a los conocimientos no científicos del cuidador informal, porque le pondrán en condiciones de conocer más estrechamente a la persona cuidada. Entre ambos debe haber una buena cooperación, pero esto solamente será un hecho si cultivan la virtud de la humildad.

7. La alegría

Las personas cuidadas valoran especialmente la cualidad de alegría en el cuidador, su anhelo de vivir y la fuerza que transmite cuando irradia este valor. No cabe duda de que uno de los efectos que tiene el deterioro cognitivo y la dependencia es un estado anímico bajo, una pérdida de tensión vital. Con frecuencia a, la vida de las personas mayores y dependientes está faltada de estímulos externos, de situaciones nuevas que inciten a cambiar actitudes. En muchos casos, la rutina introduce un tono vital bajo.

Las personas mayores y dependientes valoran especialmente al cuidador alegre, que irradia vida a través de lo que hace y dice, que ríe habitualmente y que introduce frescura en su habitación. Esta alegría transmitida tiene efectos benéficos en la persona cuidada, no tan sólo en el plano emocional, social, sino también físico. Por propia experiencia sabemos que es distinto convivir con una persona distendida y entusiasta que compartir los días con un ser triste y preocupado. No somos impermeables a la influencia de los demás y cuando el otro es alegre, esto beneficia la práctica del cuidar.

8. El sentido del humor

El humor es una cualidad intangible especialmente subrayada por los cuidadores. La capacidad de tomarse las situaciones con una debida distancia crítica y tratando de ver el lado cómico de la vulnerabilidad es una buena forma de establecer puentes con naturalidad y liberar la relación de cargas innecesarias.

Tomarse con humor la propia actividad y, especialmente, la situación que se está viviendo, sobre todo cuando es difícil e incierta, no es fácil pero tiene efectos prodigiosos en el estado anímico de la persona.

La persona mayor y dependiente tiene tendencia a recordar episodios biográficos de la madurez y de la juventud en los que tenía plena independencia y total autonomía funcional. Este recuerdo se puede convertir en pesar e incluso en un malestar vital permanente. Hay que luchar contra esta tendencia a fijarse en el pasado y anclarse en la nostalgia.

Hacer humor de la nueva situación intentando detectar los aspectos positivos que tiene no es nada fácil, pero es un valor que cuando se da hace más fácil la convivencia y el trato diarios.

10. La tolerancia

La tolerancia es un exponente de la vida ética, tanto por el reconocimiento humilde de la no posesión de la verdad plena, como por la aceptación de la participación del otro en esta verdad. Comporta una exigencia de respeto hacia el otro. Esta exigencia es fundamentalmente moral, porque implica el reconocimiento del otro por encima de cualquier otra consideración.

La tolerancia es clave para la convivencia, como también lo es el respeto. Ni la tolerancia ni el respeto son absolutos. Son limitados y están inmersos en las circunstancias. Pero no se puede pretender colocarlos por encima de todo y antes que nada. La tolerancia y el respeto se tienen que situar en el lugar que les corresponde, es decir, connotando el bien. Imponer una tolerancia sin control conduce a la lenidad y a la relajación. Y, a la larga, a la violencia. Por el bien de la sociedad, incluso de los tolerados, la tolerancia debe ir acompañada de la exigencia de un comportamiento correcto.

La tolerancia se tiene que regir por la razón y también se sujeta a límites. Ya el simple hecho de que se tenga que sujetar a la razón la limita, la delimita en un orden. Es así que la tolerancia está sujeta a la ética, como toda acción libre.

La intolerancia consiste en el rechazo injustificado y total de la diversidad. Concretando más, diríamos que es la repulsión de unas personas, de unas ideas o de unos comportamientos. Consiste en la absolutización de la propia opinión, afirmada como exclusiva y con frecuencia con la voluntad de imponerla, con medios violentos, si es necesario. La intolerancia siempre es una desviación de las exigencias éticas.

Una última consideración: la tolerancia no está, ni debe estar reñida con la exigencia. No se puede confundir con dejarlo pasar todo. El cuidador tiene que ser tolerante con la persona cuidada, pero no puede ser permisivo. No son aceptables ni la disciplina autoritaria, ni tampoco el otro extremo: la anarquía irresponsable.

9. La escucha

Una de las virtudes que más destacan las personas cuidadas es la capacidad de escucha de los cuidadores. La escucha es atención, disponibilidad y es la base de la comunicación. Es un acto intencional, libre y voluntario. Las personas mayores y dependientes tienen necesidad de expresar sus sentimientos y pensamientos; experimentan la necesidad de narrar hechos que viven o que han vivido. Se sienten dignamente tratadas cuando son escuchadas, cuando ven que lo que dicen interesa al cuidador. Es un acto que dignifica, que expresa respeto hacia el otro.

La escucha, además, es la base para comprender cuál es el estado interior de la persona cuidada y para determinar cuál es la información para comprender y digerir. La comunicación de información debe ir siempre precedida por el acto de la escucha, porque entonces puede adaptarse a sus características.

Un profesional tiene que saber guardar la privacidad, pero si la persona cuidada le invita a formar parte, a ser conocedor, tiene que entrar con mucha delicadeza.

11. La amabilidad

La amabilidad se traduce en una serie de gestos y palabras concretas, que hacen posible una mejor gestión de los rituales cotidianos. Pedir con cortesía los favores, agradecer los actos de los demás; utilizar el lenguaje propositivo en lugar de utilizar el imperativo, son pequeñas muestras de amabilidad que hacen más ágil la comunicación.

La persona que hace suyas las normas de la cortesía social, que pide con educación y agradece puntualmente el favor del otro, es buscada y estimada. Un cuidador tiene que ser amable para ser buen cuidador. No puede prescindir de las pequeñas convenciones. Incluso en el caso de que repita con frecuencia los gestos, debe hacerlos, de nuevo, frente a cada persona, para que cada persona merezca la máxima atención. También tiene que saber negar los deseos de la persona cuidada cuando son improcedentes, le causan mal a ella o a los demás.

La amabilidad no consiste en dimitir de la propia autonomía, tampoco en concederle todo, sino en saber decir y estar con elegancia en cada entorno.

