

Isabel Sánchez

CUIDARNOS

EN BUSCA DEL EQUILIBRIO ENTRE LA AUTONOMÍA
Y LA VULNERABILIDAD



ISABEL SÁNCHEZ

CUIDARNOS

En busca del equilibrio entre la autonomía
y la vulnerabilidad


ESPASA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.
Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.

© Isabel Sánchez, 2024
© Editorial Planeta, S. A., 2024
Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com
www.espasa.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
© Ilustración de la cubierta: Sandra Rilova

Primera edición: marzo de 2024

ISBN: 978-84-670-7130-6
Depósito Legal: B. 3.084-2024
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Unigraf, S. L.
Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

UN CRUCE DE MIRADAS	13
INTRODUCCIÓN	15
CAPÍTULO 1. UN DESPERTAR AL MUNDO DE LOS CUIDADOS	19
Un interesante partido de tenis	21
En un mundo doliente	25
Firmando un tratado de paz	26
El arte de cuidar	29
De nuevo en la tienda	31
CAPÍTULO 2. LAS TRES EFES DEL CUIDADO	33
Ayudar a florecer: el cuidado como cultivo	35
El florecimiento requiere un humus	38
La fatiga del cuidado	43
Y al final, ¡fiesta!	54
CAPÍTULO 3. DESDE EL INICIO HASTA EL FIN	59
Ser o no ser: una primera cuestión	61
Madurar siempre a través de otros	65
Una autonomía orientada al darse	76

¿Puede haber luz en un oscuro final?	80
¿Cuánto vale una vida?	83
La gran paradoja	92
Ese incómodo pero valioso compañero de viaje	97
CAPÍTULO 4. DESDE TODAS LAS PROFESIONES	101
Una prioridad absoluta: cuidar y valorar a los que cuidan	102
¿De qué descendientes hablamos?	107
From <i>zeros</i> to <i>heroes</i> and more...	108
Visibilizar lo invisible	113
Un compromiso común	116
Retroalimentación positiva	119
Liderazgo cuidadoso	122
CAPÍTULO 5. RECONSTRUYENDO EL ENTRAMADO SOCIAL	129
Con datos en la mano	131
La fragilidad de la independencia: una soledad esco- gida	132
Tejiendo vínculos	134
Nuevo juego de pedales	139
Soluciones creativas	141
Ciudades cuidadas y cuidadoras	144
Solución artesanal para la villa 31	146
Un mundo en el que quepamos todos	148
CAPÍTULO 6. EL CORAZÓN DE LOS CUIDADOS	153
El sueño de un zapatero	156
La mejor inversión de un mercader	159
De cómo una llave inglesa tropezó con un ingeniero	161
Planos y planes de un artesano palestino	165
De la tienda de Siria al jardín del Edén	172
CAPÍTULO 7. ECOLOGISMO INTEGRAL	177
El gran vertedero del mundo	178
Respuestas en primera persona	180

Tesoros entre los escombros	181
De vertederos a cementerios	183
CAPÍTULO 8. EN RUTA HACIA LA CULTURA DEL CUIDADO	187
Vías hacia la esperanza	188
¿Misión imposible?	189
Llamada a la revolución	200
BIBLIOGRAFÍA	201

CAPÍTULO 1

UN DESPERTAR AL MUNDO DE LOS CUIDADOS

Móvil en mano y guiada por la aplicación Google Maps, llevaba unos cuantos minutos paseando la mirada por los números 200 de la *via dei Gracchi*, en Roma, mi ciudad. No podía creer que fuera una broma.

Me habían avisado de que la terapia que iba a seguir me dejaría sin cabellera en pocos meses, y me convenía comprar una peluca. Una buena amiga me había dado un sabio consejo: «Escógela ahora, antes de que todo comience, para que la compra suponga un momento distendido y hasta divertido».

Con tan buenas orientaciones, me dirigí a la dirección del negocio recomendado. Ya cerca de la meta, mis ojos cayeron sobre un escaparate repleto de productos pensados para festejar *Halloween*: disfraces de todo tipo y, sí, claro, pelucas incluidas. Podía escoger entre estilos tan diversos como el de la princesa Elsa de *Frozen* o el increíble Hulk.

Estaba a punto de marcar el número de mi *simpática* amiga, para decirle tres o cuatro cosas no muy agradables, cuando me llamó la atención un segundo escaparate: una vitrina pequeña pero bien adornada, con variada exposición de turbantes, pelucas

y otros accesorios de ese género para diversas situaciones. A pesar de estar contiguas, esta vitrina no pertenecía al negocio anterior y por fin me aclaré con la puerta: la 262.

Me atendió una joven muy amable, que tras hacerse cargo de qué artículo quería y para qué lo necesitaba, dedicó todo el tiempo del mundo a contestar mis preguntas y me permitió hacer pruebas con todo tipo de *looks*. Al final, quedó cerrado el trato: elegí un modelo de peluca y quedamos en que volvería cuando «llegara el momento».

El momento se precipitó pocas semanas después. Viernes Santo de 2021. La Ciudad Eterna se había llenado de gente que venía a celebrar la Semana Santa o, al menos, a pasar unos días de vacaciones. Mi agenda también estaba repleta de actividades. Dos días antes de esa fecha empecé a notar que el peine se llevaba mechones de cabello. Con la ingenuidad de quien está acostumbrada a llevar las riendas de su vida, determiné casi de modo inconsciente que el proceso duraría todavía unas semanas, pero no. De eso nada. Por la mañana, era el suelo de la ducha; a mediodía, el lavabo; por la noche, la almohada... No había duda: mi pelo se moría.

Entré en pánico, porque no sabía calcular cuánto duraría esa pérdida progresiva, y Siria —la vendedora— no podía atenderme enseguida. En nuestro primer encuentro me había contado que estaba separada y compartía con su marido la custodia de los niños, así que los días en que los acogía en casa eran sagrados para ella y no acudía al negocio. Sin embargo, al otro lado del auricular notó mi angustia y me dio un remedio estratégico inmediato: «Fija tu pelo con laca. Te espero el viernes por la mañana».

El breve lapso de tiempo —apenas cuarenta y ocho horas— me ayudó a hacerme más a la idea de lo que iba a suceder. Así que el viernes establecido me presenté en su tienda, esta vez sin confusiones, y con ánimo decidido. Esto del ánimo más por inconsciencia que por valentía.

En cuanto crucé el umbral del local, en el que no había ningún otro cliente, Siria se acercó y mirándome a los ojos, que sobresalían por encima de la mascarilla (estaban vigentes aún las normas de protección higiénica impuestas por la pandemia), me preguntó:

—¿Cómo estás?

No me esperaba ese inicio. Me relajó totalmente. Le dije que venía decidida y a por todas; agradecida de que me atendiera. En nuestra primera cita se había ofrecido a raparme la cabeza y ahora me indicaba hacia dónde encaminarme: un pequeño espacio de salón de peluquería, al fondo del establecimiento. Instintivamente me senté ágil y despreocupada, de cara al espejo, sujetando la mascarilla con la mano, para liberar los elásticos de detrás de las orejas y facilitarle la operación. Siria me miró silenciosa y luego me preguntó suavemente:

—¿No quieres darte la vuelta?

Obedecí, sin entender totalmente por qué me lo sugería. Mientras me pasaba la rasuradora, aclaró que ese es un momento dramático y muchas personas lloran al verse sin pelo. Quería evitarme un mal trago.

Siria dedicó el tiempo que hizo falta a enseñarme a acomodar la peluca, la recortó a mi gusto, respondió a todas mis preguntas y a la hora del pago me informó de que, si certificaba mi enfermedad, esa factura podría servirme para descontar impuestos.

Al despedirnos nos hicimos una foto —la primera exclusiva, para mandarla a mi familia— y me pidió que volviera a contarle cómo iba, mientras me deseaba mucha suerte con el tratamiento.

Al cerrar la puerta del negocio, me pareció estar cerrando la tapa de un libro: un maravilloso compendio sobre lo que significa cuidar y hacerlo bien, desde la propia profesión.

UN INTERESANTE PARTIDO DE TENIS

Durante todo ese día sentí la sensación de algo nuevo en mi cabeza y no era la peluca —que también—, sino el eco de la pregunta de Siria: «¿Cómo estás?», que me remitía inmediatamente a aquella otra de Caín a Dios, según narra la Biblia: «¿Soy yo acaso el guardián de mi hermano?» (Génesis 4, 9). Estos y otros interrogantes inauguraron un partido de tenis en mi interior.

Servicio del jugador uno:

—¿Por qué me ha conmovido en lo más íntimo la actitud cuidadora y cuidadosa de Siria? ¿Es eso exigible a todos?

Respuesta del jugador dos:

—¿No sería también aceptable una postura más objetiva y neutral, correcta y profesional, pero sin implicarse en mi situación?

Toque de fondo del jugador uno:

—Pero actuar así, dando primacía a la persona, concediendo el tiempo necesario, previendo dolores y ayudando a aliviarlos, ¿no es lo que humaniza esta relación que podría ser puramente comercial y la extrae de la fría lógica del mercado?

Contraataque del jugador dos:

—¿No es una pérdida de recursos y energías dedicarse con una actitud como esa a cada cliente? Además de un planteamiento poco realista, parece una postura sobreprotectora y poco adecuada a la dignidad y autonomía de un adulto.

El partido siguió toda la tarde, y al día siguiente y al otro. Necesitaba llegar a una respuesta para un montón de preguntas: ¿somos, acaso, custodios de los demás? ¿Es esto una mera opción ética, que cada quien puede elegir, o hablamos de un rasgo antropológico que no es posible obviar sin detrimento de nuestra dignidad? ¿Por qué encuentro un eco en cada fibra de mi interior cuando alguien me cuida y por qué me llena de propósito cuidar a quien lo necesita? O, yendo más allá: ¿es posible que los cuidados que recibimos desde que somos concebidos a la vida constituyan el paradigma de nuestro estar y ser en el mundo como humanos y reconozcamos a otro como humano precisamente por esa capacidad de cuidar? ¿Es posible que nuestra marca personal como humanos consista en ser cuidadores? ¿Y si el *Homo sapiens* fuese un *Homo curans* (expresión de Agustín Domingo)? ¿Y si Dios, padre y cuidador de todos, hubiese creado hijos libres, llamados a cuidar de sí mismos, de sus hermanos los hombres, de los demás seres, del planeta y de su propia libertad?

Las páginas de autores variados como Victoria Camps, Luigina Mortari, Virginia Held, Alasdair MacIntyre, Hans Jonas, Agustín Domingo, Alfredo Marcos, Byung-Chul Han y otros que iré citando, me aclararon conceptos que me gustaría compartir con los lectores en este libro que escribo ahora. Finalmente, en la obra *Mundus*, de Higinio Marín, encontré la punta del hilo desde

donde desenredar la madeja que se iba formando en mi pensamiento, al advertir que el cuidado es una dimensión esencial de lo humano por ser condición de posibilidad de la misma humanidad como especie: la esencia y la existencia del hombre —explica este autor— están comprometidas en el amparar. Como humanos, se nos gesta y se nos recibe con cuidado; también con cuidado se nos acompaña al morir y se nos recuerda después, una vez nos hemos ido.

Lo mismo sucede en todas las etapas de la vida: la aparición de un humano —ya sea en el mundo, en una familia, en un barrio, en un autobús, en una oficina o en un bar— interpela a cualquier otro humano al reconocimiento, al encuentro, al respeto, al interés, a la ayuda mutua. En definitiva, un nuevo ser llamado a la vida espera una respuesta existencial afirmativa de todo otro hombre, y a esa respuesta la llamamos responsabilidad: somos responsables de que la humanidad continúe existiendo.

Y esto no solo desde la necesidad, sino desde la libertad. Nuestra condición limitada y vulnerable, unida a nuestra apertura interior trascendente, nos constituye en seres racionales interdependientes, que crecen y se realizan en sí mismos mientras ayudan y asisten a sus semejantes. Nos necesitamos en las aflicciones, pero antes o simultáneamente nos necesitamos para el sustento y el florecimiento personal. Sin otros, no puedo amarme ni llegar a ser yo mismo en mi mejor versión. Y mientras permito que me cuiden, proporciono las condiciones de posibilidad para que el otro desarrolle actitudes y habilidades nuevas y determinantes en su humanidad.

Nacemos como seres relacionales: hijos de, hermanos de, nietos de... Es en el seno de esa relación donde aprendemos a estimarnos, a relacionarnos cuidadosamente con los demás y a cuidar la casa común: el hogar familiar, el barrio, el vecindario, la ciudad, el país, el planeta y el universo en general; en definitiva, todo el espacio físico donde un hombre pueda poner un pie, pues para que el hombre se instale y progrese necesitamos hacerle de ese lugar un *ubi* «habitable». El único modo de construir un mundo a la medida del hombre es hacer del mundo un hogar, y eso se logra por el hábito de cuidar.

Cuidar es un determinado modo de ser y de estar en el mundo que implica encuentro, apertura, comprensión y disposición benevolente ante la realidad. Parte de una actividad intelectual por la que hallamos algo en lo que descubrimos una bondad básica originaria: la del ser. Al ir conociendo los límites concretos que definen ese ser y le dan forma, reconocemos su fisonomía singular, su individualidad preciosa, sus necesidades y sus potencialidades. Todo esto nos lleva a la consideración, al reconocimiento y al amor. Antes, más allá y a través de los límites, el cuidado humano tiende a cultivar una realidad hasta que crezca y pueda valerse por sí misma. Cuidar tiene mucho que ver con ayudar a florecer, a dar el máximo, partiendo de la realidad, que siempre es imperfecta. Se propone ayudar a ser grande lo que aún es pequeño: por eso, cuidar bien, haciendo nuestro el bien del otro, es una clara expresión de magnanimidad.

Al hombre contemporáneo, fustigado por una pandemia reciente, amenazado por las consecuencias del cambio climático, sufridor de la ola de violencia global que devasta, se le han dado las condiciones oportunas para descubrir que la forma más esencial de su misión y señorío en el mundo se concreta en tomarlo a su cuidado. Y cada vez que la mirada limpia nos permite reconocer esos gestos cuidadores, nos conmovemos en nuestro interior. Por eso aplaudíamos a quienes nos cuidaban durante la pandemia; por eso los enfermos aplaudimos a todo el personal médico y hospitalario, a nuestros amigos y familiares; por eso hoy, en medio de tanta violencia, celebramos a quien va sembrando la paz.

La nueva amenaza de un conflicto nuclear nos ha hecho conscientes de que el poder humano se autodestruye si no lleva a la acción de cuidar. La supervivencia del mundo no depende solo de que sepamos dominar las fuerzas de la naturaleza, sino de que aprendamos a dominar nuestro propio dominio: de que nos cuidemos *a* nosotros mismos y *de* nosotros mismos.

Pero ¿estamos listos para esa gesta?

Parece que tendremos que emprender un viaje hacia el corazón humano, que nos lleve desde la experiencia de nuestra fragilidad hacia una responsabilidad cordial: una disposición arraigada en las mismas entrañas, que nos enseñe a cuidar de nosotros mis-

mos para estar en condiciones de cuidar a nuestros seres queridos, a otras personas, al conjunto de la sociedad, la naturaleza y a las futuras generaciones.

EN UN MUNDO DOLIENTE

Cuidar no es cosa endeble y merengue. Apostar por acuñar una cultura del cuidado requiere reflexión, búsqueda de la verdad, estima, compromiso personal y coraje. ¿Quién podría si no afrontar la tarea de arremangarse en primera persona para aliviar a nuestro mundo doliente? Y sí, lo es. Basta un rápido *tour* por la geografía de los males: ochocientos quince millones de personas (el once por ciento de la población del mundo) sufren hambre, con consecuencias gravísimas en los niños: unos ciento cincuenta y cinco millones de niños menores de cinco años padecen un retraso en el crecimiento y cincuenta y dos millones de niños tienen un peso demasiado bajo para su estatura. Unos ochocientos cuarenta y cuatro millones de personas no tienen un servicio básico de suministro de agua potable y dos mil millones se abastecen de agua contaminada por heces. Se calcula que ochocientos cuarenta y dos mil personas mueren al año de diarrea debida a aguas contaminadas, a un saneamiento deficiente o a una mala higiene.

Repartidos por el globo terráqueo, actualmente hay al menos veinticinco conflictos armados de dimensiones variables, pero con consecuencias comunes: muertes y sufrimiento entre población inocente. Debido a enfrentamientos, persecuciones y violaciones de derechos cerramos el año 2021 con 65,6 millones de desplazados forzosos y 22,5 millones de refugiados. Cada minuto, veinte personas se ven obligadas a huir como consecuencia de un conflicto o de una persecución.

Las desigualdades crecen en el ámbito económico: en 2018, el uno por ciento de la población con mayores ingresos recibió el doble de ingresos que el cincuenta por ciento más pobre, mientras que la clase media se contrajo. El Banco Mundial nos muestra que, por sorprendente que parezca, más del 12,7 por ciento de la población mundial vive con menos de 1,9 dólares al día.

La Organización Mundial de la Salud calcula que trescientos millones de personas en el mundo sufren depresión. Esta es la principal causa de discapacidad mundial y, en los peores casos, desemboca en el suicidio. Por desgracia, ochocientas mil personas recurren anualmente a esta vía de escape: sesenta y seis mil seiscientos al mes; dos mil doscientas al día.

El cáncer es la principal causa de muerte en el mundo: en 2020 se atribuyeron a esta enfermedad casi diez millones de defunciones, es decir, una de cada seis de las que se registran.

No seguimos disparando cifras para no abrumar, pero sí conviene subrayar que la mayoría de estos males —a los que se añaden otros como la ruptura de las familias, el fácil acceso a la pornografía, etc.— tienen un impacto directo sobre nuestros niños y jóvenes. Esto, además de muertes, ha provocado un elevado aumento de enfermedades mentales a edad temprana, violencia infantil y suicidios juveniles.

Y hablando de suicidios, la drástica disminución de la natalidad en países occidentales, y en concreto en Italia o España, nos está abocando a un suicidio social: la tasa de fecundidad, que en 1970 era de 2,84 hijos por mujer, ha descendido en 2021 a 1,19, muy lejos del nivel que asegura el reemplazo generacional.

Si se mantuvieran las tendencias actuales, en 2037 habría 6,5 millones de hogares unipersonales en España, casi el treinta por ciento del total. Y algo parecido sucederá en otros países europeos. Es decir, la soledad, la precariedad y la sensación de desorientación y pérdida de valor seguirán reinando en nuestras naciones occidentales, con una proyección desoladora a medio plazo.

El aislamiento y la soledad nos están llevando a una sobrecarga de dolores en los que falta el efecto saludable de la mano del otro.

¿Necesitamos más motivos para querer aprender a cuidar?

FIRMANDO UN TRATADO DE PAZ

Querer cuidar no es saber cuidar. Se nos presenta una tarea previa: hacer las paces con nuestra fragilidad. La filosofía moderna nos ha deslumbrado con la utopía del hombre autónomo, indepen-

diente, autosuficiente y —por el desarrollo continuo de la técnica— todopoderoso. Su realización personal dependería de él solo, y el hecho de vivir en sociedad y de interactuar con otros hombres obedecería a una lógica mercantilista y utilitarista. Las promesas de felicidad las encontraríamos principalmente, si no totalmente, en el mercado. El vertiginoso desarrollo de la técnica —que culmina hoy con la explosión de la inteligencia artificial— ha venido a cerrar el círculo, eliminando en el llamado primer mundo la distancia entre necesidad y deseo, de modo que la nueva alianza entre estado y mercado trae como consecuencia que cualquier deseo puede convertirse en derecho, sin criba y sin responsabilidad.

Por su parte, la psicología positiva ha reforzado la idea de que somos los creadores individuales de nuestra plena felicidad y, como bien señalan Eva Illouz y Edgar Cabanas en su obra *Happycracia*, vivimos inmersos en una época marcada por una nueva utopía: el «felicismo», que nos llama a una lucha individual por ser felices a toda costa y en todo momento. Triunfar se convierte en una cuestión totalmente personal que se logra a base de esfuerzos, técnicas y aplicaciones tecnológicas. Así —concluyen estos autores—, se va instalando una concepción de sujeto radicalmente individualista, anestesiadamente hedonista y totalmente desconectado de la realidad social que le rodea.

Esta búsqueda de felicidad epidérmica y solitaria está pasando a ser un imperativo que, lejos de ayudar a mejorar la vida de la gente, va dejando un poso de mayor exigencia personal, continuo autocontrol y, al final, como dicen los autores, se convierte en una fábrica de sujetos frustrados. Para que esto se dé, existe una industria que mueve millones de dólares al año tratando de hacernos creer que la felicidad individual es una de las más altas aspiraciones humanas. Desde esta perspectiva mercantilizada, asuntos como riqueza o pobreza, felicidad o tristeza, éxito o fracaso son simplemente una mera cuestión de elección particular. No se tiene en cuenta qué batallas vitales has debido librar o de dónde provienes. La felicidad y el éxito son cuestión de *querer serlo*, de lo contrario el culpable eres solo tú.

Pero esto se da de bruces con la realidad del día a día, donde somos contrariados, contradichos, rechazados. O donde emergen

situaciones de angustia cotidiana: ¿Qué pasa si no alcanzo a pagar la factura de la luz, porque se ha más que triplicado el precio por el conflicto ruso-ucraniano? ¿Cómo gestiono el duelo por el suicidio de un amigo querido? ¿Qué hago si a mi padre le diagnostican una enfermedad letal con un pronóstico de meses de vida? ¿Cómo afronto el dolor que produce tener de todo, pero no tener sentido de la vida?

Si no se nos enseña a convivir con el dolor, a aceptarlo como compañero de vida y a comprender que solo lo podemos aliviar acudiendo al auxilio de otros, colapsamos, morimos en vida. En *Mujeres brújula en un bosque de retos* abordamos el ejemplo extremo de los *hikikomori* en Japón: esos cientos de miles de jóvenes —en general, adolescentes— confinados en su habitación en un régimen de extremo aislamiento, incapaces de afrontar el mundo real. La sociedad, que los somete a una altísima presión de rendimiento y éxito personal, se les representa como altamente agresiva y amenazante, y no encuentran en sí mismos fuerza para dar el salto al mundo adulto. Mientras, el padre ha estado completamente ausente, la madre los ha sobreprotegido en extremo, haciéndoles intolerantes a la más mínima frustración. Al final, solo ven ante ellos un camino: enterrarse vivos en sus cuartos. No han aprendido el arte de ser cuidados por otros. Y, por supuesto, no han aprendido a encauzar el dolor hacia el bien.

A mi parecer, una de las partes más interesantes del ensayo *Happycracia* es la relación del dolor con la revolución. Reprimir sistemáticamente las emociones y los pensamientos negativos no solo contribuye a justificar situaciones sociales injustas o desajustadas, sino que nos hace conformistas y adaptables a cualquier forma perjudicial. En expresión de Byung-Chul Han, filósofo surcoreano afincado en Alemania, queremos una sociedad paliativa, en anestesia permanente; sin embargo, las reformas profundas necesitan procesos dolorosos. Hemos perdido el arte de padecer el dolor y hemos pactado con la cultura de la complacencia, aceptando un poder elegante, permisivo, tecnocrático, pero sin alma, sin valores, sin verdad y sin compromiso.

Abrirse a la vulnerabilidad, al dolor propio y ajeno, es el primer e imprescindible escalón para emprender cualquier revolu-

ción. Revolución arrasadora y destructiva si sacudimos con rabia el dolor. Revolución generativa y constructiva si nos abrimos a él con verdad y con amor: solo desde ahí se puede llegar a la revolución del cuidado de la que tan necesitado está nuestro mundo herido. Vivir es sufrir el dolor, el impacto con el otro. Nuestra felicidad es una felicidad *doliente*. Cuando el dolor fecunda el amor y viceversa, se genera la pasión que da lugar a nuevas realidades, nuevos valores. El dolor amoroso o el amor doliente ponen en jaque todas nuestras referencias de sentido y se hacen motor de cambio en busca del bien.

Gracias a Dios, ejemplos hay muchos. El 21 de septiembre de 2022, los chóferes de la compañía de taxis Veritas, de Venecia, emprendieron una cadena solidaria para ayudar a un colega en dificultad: Andrea Leoni acababa de perder a Chiara, su mujer, de cuarenta y siete años de edad, a causa de un tumor. Mientras duró la enfermedad, Andrea hizo todo lo posible por cuidar a su esposa, de modo que consumió los días de vacaciones que tenía a disposición. Sus colegas, con la aprobación y supervisión de la empresa, abrieron un canal de Telegram por el que hacerle llegar donativos, y en menos de un día consiguieron acumular para su compañero doscientas setenta horas de permiso y vacaciones, con el fin de que él pudiera ocuparse de sus hijos, dos adolescentes de trece y once años. Esas horas correspondían a unos treinta días de permiso, que le serían, además, retribuidos.

La pandemia que hemos vivido nos ha ofrecido la posibilidad de mirar a la negatividad a la cara y dominar el dolor. Necesitamos ahora un fuerte y lúcido pensamiento crítico, para analizar el mundo que nos ha quedado y acertar a plantear soluciones, no solo como individuos aislados, sino como sociedad.

EL ARTE DE CUIDAR

Tal como lo hemos ido describiendo, el cuidado es algo connatural para nosotros por nuestra estructura relacional y nuestra dimensión corporal, pero, como se concreta en el espacio y en el tiempo y afecta a cada relación, hemos de aprender el arte de cuidar.

En principio, todos recibimos de nuestros padres un cuidado incondicional, solícito, atento, descomunal. Sus desvelos continuos, las noches de insomnio, la paciencia para acompañarnos en los juegos o las respuestas a nuestras insistentes y desconcertantes preguntas, el interés con que nos curan si sobreviene la enfermedad, su empeño en el trabajo para conseguir medios que cubran nuestras necesidades básicas, todo ello va desvelando en nuestro interior un misterio que se hace convicción y que nos acompañará durante toda la vida: «Soy algo precioso», «soy algo insustituible», «soy un don».

En su obra *Animales racionales y dependientes*, Alasdair MacIntyre nos explica lúcidamente que la clase de cuidado necesario para hacer de nosotros lo que hemos llegado a ser —razonadores prácticos independientes— tuvo que ser, para tener eficacia, un cuidado sin condiciones. Haber experimentado ese tipo de amor enciende en cada uno la necesidad de una respuesta: la de cuidar de igual modo a quien nos crio, y la de mantener esa clase de cuidado como paradigma del que debemos o deberemos a los demás a lo largo de la vida.

Ver que eso mismo se hace con otros hermanos, o que también otros lo hacen con sus hijos; los maestros con sus alumnos, los médicos con sus pacientes... nos revela que no somos los únicos «dones»: también los demás son joyas valiosas que me incumbe custodiar. Más tarde aprendemos a tratar con parientes, con amigos, y así, poco a poco, se va extendiendo el aprendizaje sobre cómo tejer relaciones sanas y profundas por doquier. Me comprendo como un ser de grandes potencialidades que no puedo desarrollar por mí mismo al cien por cien; me descubro vulnerable y al mismo tiempo aportador de valor; interdependiente: objeto de cuidado y cuidador.

En honor a la verdad, esto no se da en muchos casos, pero me atrevo a decir que es el paradigma en el que confluye el deseo de todos: cuando entramos en relación con los demás, esperamos que se nos trate con *humanidad*, es decir, respetando nuestra dignidad, sin coaccionarnos, sin humillarnos, dejándonos espacio, haciéndonos lugar, dándonos voz. De un perro me puedo esperar un mordisco; de un hombre, en principio, no. Si me muerde un perro me

atemorizo, me lamento y puedo hasta inflamarme de ira, pero no me *ofendo*. Si una persona usa conmigo violencia verbal o física, me siento cosificado, despreciado, herido y, además, puedo compadecerme de ella, porque veo que actúa de un modo denigrante, que no le corresponde.

Hans Jonas abordó la cuestión desde otro ángulo: la responsabilidad de los padres con respecto a sus hijos es el arquetipo clásico de toda responsabilidad. En cada niño que nace, la humanidad da comienzo de nuevo frente a la posibilidad de la muerte, por tanto, entra en juego la profunda responsabilidad por la continuidad del hombre.

Siguiendo a Agustín Domingo, podemos decir que el arte de cuidar comienza por aprender a mirar, por saber detectar las potencialidades de los demás, para aportar, estimular, ayudar; por descubrir las necesidades del otro y de uno mismo, para disponernos a aliviarlas, con diligencia, con solicitud, con buena vigilancia. Por otro lado, hay que aprender a escuchar: lograr establecer una comunicación en la que acepto lo que viene de fuera (recibo, escucho), pero también doy de mí (aporto, hablo). La comunicación, en este sentido, va más allá del mero intercambio de información para ser verdadera comunión, intercambio personal, un crecimiento mutuo.

DE NUEVO EN LA TIENDA

Para terminar con esta primera aproximación holística a la dimensión del cuidado y sus valores, volvamos a la tienda de accesorios para el peinado en la *via dei Gracchi*. Reflexionar sobre la forma de actuar de Siria nos puede revelar algunas características del buen cuidar.

Lo primero que se dio fue un verdadero encuentro. Siria se situó en qué tipo de cliente tenía delante; por qué y para qué necesitaba su asistencia. Captó que era un adulto que atravesaba por primera vez un nuevo mar en el mundo y ella estaba en condiciones de ayudarme a navegar con mayor confianza en mí misma.

Ofreció la ayuda que vio que necesitaba: no más. Cuando, después de la primera rapada, giré el taburete para enfrentarme a mi nueva imagen, sin paliativos, no lo impidió. Le pedí que me enseñara a ponerme y a quitarme la peluca, y así estuvimos, acostumbrándonos las dos a la extraña del espejo y adquiriendo un poco de destreza para poder desenvolverme después con autonomía.

Me llamó la atención que Siria no mirara el reloj ni una sola vez. Se entretuvo conmigo. Se ensimismó con mi causa. Me enseñó que cuidar requiere tiempo.

Al pasar su mano por mi cabeza, me recomendó que usara crema de aloe para proteger el cuero cabelludo. Aquí es donde su acto de cuidar se convirtió en un sanar, por prevención.

Las diversas indicaciones sobre la preservación y mantenimiento del producto, la emisión exacta de la factura y el conocimiento de la legislación fiscal me hicieron ver que la mera amabilidad, sin competencia profesional, no constituye un verdadero cuidado, no es un cuidado cabal.

Su ponerse a disposición para cualquier necesidad ulterior significó la vigilancia y la apertura a proseguir un posible cuidado posterior.

En esa mañana de Viernes Santo del año 2021 empecé a ver más claro por qué autores como Agustín Domingo hablan de que la actividad de cuidar implica al menos cinco «C»: compasión, competencia, confidencia, confianza y conciencia. Pero aún me quedaba mucho que profundizar sobre cada una de estas cuestiones.

Para aprender a cuidar, hay que aprender a mirar. La mirada femenina hacia el mundo ha despertado voces como las de Carol Gilligan, Nel Noddings o Virginia Held, que aspiran a una ética del cuidado universal. Parafraseando a Alicia Puleo, podemos decir que no se trata de reivindicar el cuidado como actitud típicamente femenina, sino de universalizar una mirada cuidadosa, como la única capaz de transformar eficazmente nuestra manera humana de estar en el mundo.

Y a mí se me empezaron a abrir los ojos de un modo nuevo el Viernes Santo del año 2021.