

REFLEXIONANT SOBRE CUIDAR

Cuidar és un dels actes més comuns i imprescindibles al llarg de tota la vida. I, malauradament, a la vegada un dels actes menys valorats i més invisibles.



Cuidar té moltes cares, de fet té totes les cares, totes les nostres cares. I jo diria que,

per sort, tots estem contínuament en el paper del que cuida i del que és cuidat.

En el camp de l'envelliment, quan parlem de *cuidar* la majoria de les vegades estem fent referència a ajudar a fer les activitats quotidianes: fer la compra, vestir, fer i donar el menjar, a persones que no poden fer-les per elles mateixes; persones grans que depenen d'altra gent degut a malalties o incapacitats.

Però cuidar va molt més enllà, implica molts altres actes igual de quotidians, tot i ser menys palpables.

Per cuidar tenim moltes eines i cadascú fa servir les eines que té al seu abast. Hi ha eines que ens permeten cuidar emocionalment els altres. Una gran eina del cuidar emocional és l'escolta. L'escolta està força valorada públicament: *"aquesta persona m'agrada perquè sap escoltar"*. I sobretot quan falta, és molt trobada a faltar i motiu de queixes freqüents: *"és que no m'escolta"*. Els somriures i les mirades atentes també poden ser eines per cuidar així com altres gestos que impliquen contacte físic com les abraçades, els petons o donar la mà. Cal remarcar també que el fet d'organitzar, de fer possible determinades accions o activitats posant els recursos necessaris, pot tenir un aspecte de cuidar implícit: *qui fa possible que es facin activitats al Casal està cuidant la gent gran*.

De totes maneres, no sempre que escoltem o abracem algú o organitzem alguna cosa estem cuidant aquella persona o persones que reben allò que fem. Tots podem pensar en maneres

d'escoltar poc atentes i superficials que no impliquen una actitud de cuidar. En canvi, en escoltar una persona que està passant per un moment delicat de manera que li donem suport, l'estem cuidant. Així doncs, jo diria que cuidar és un gest honest carregat d'afecte i atenció cap a la persona que el rep.

I és que si podem cuidar, també podem no cuidar i fins i tot descuidar. I pel que fa a cuidar, tot el que fem o rebem ens produirà uns sentiments. Per tant, ens podem sentir i fer sentir cuidats però també descuidats. I el que fem (si cuidem o no, quins aspectes cuidem) i el que

Cuidar no és un acte desinteressat. El que cuida també en treu un profit, fins i tot diria que n'ha de treure un profit per anar bé i ha de tenir un valor per a la persona que cuida. Cuidar pot aportar una satisfacció en fer l'acció de cuidar o en veure el resultat d'haver fet l'acció de cuidar i un reconeixement per part d'aquell que ha estat cuidat o per part d'altres persones que valoren aquest acte. Si cuidem sense rebre cap gratificació personal, podem caure en cuidar per obligació, sense vocació. I això, fins i tot, podria portar-nos a cuidar descuidant, sense atenció ni afecte.

sentim (cuidats en això, descuidats en allò) està estretament relacionat amb la necessitat de cuidar i la necessitat de ser cuidats, que la tornem a tenir tots nosaltres.

Proposo, per acabar la reflexió, pensar en quins aspectes cuidem dels altres, en quins els descuidem, i també en quins aspectes de nosaltres mateixos ens cuidem i en quins ens descuidem. I és que, no oblidem que, la primera persona que hem de cuidar és a nosaltres mateixos!

Laura Coll i Planas

Metgessa investigadora

Institut de l'Envelliment de la Universitat Autònoma de Barcelona