

## LA SABIDURÍA DEL CUIDADO DE LAS PERSONAS

La pasada semana, abordábamos el tema del autocuidado. Es, sobre todo, una responsabilidad del cuidador, que debe velar por su equilibrio emocional y por su salud mental.

El autocuidado posibilita el cuidado de la otra/ del otro.

- **Cuidar de las/os otras/os es dar apoyo, acompañar, dar protagonismo a la otra/al otro, transmitir consuelo, serenidad y paz. Pero ello, solo es posible, si el que se dispone a desarrollar dicha tarea, goza de una cierta serenidad personal y tranquilidad espiritual.**
- **Cuidar es saber estar. Estar entendido como “hacer acto de presencia” al lado del que está sufriendo.**
- **Cuidar es saber reír. La risa da la paz que faltaba en un momento de angustia.**
- **Cuidar es saber llorar. Sino lloramos, si no nos ponemos en contacto con los sentimientos que afloran de nuestro interior, la energía se va consumiendo, las fuerzas fallando y sobreviene el agotamiento y la claudicación. “Las lágrimas no lloradas vagan por el cuerpo”.**
- **Cuidar es saber descansar. Para poder cuidar hay que saber descansar.**
- **Cuidar es saber compartir. Cuidar es una escuela para compartir y compartiendo aprendemos a cuidar.**
- **Cuidar es saber permanecer.**

Para todo ello es necesario no vivir descuidadas/os, sino con atención plena.

Lo más importante en el cuidado de las personas es, hacerlo con amor.

**Lo difícil del saber cuidar a nivel interpersonal es:**

- **Cuidar sin “quemarse”.**
- **Cuidar sin intentar cambiar al otro.**
- **Cuidar sin suplir, ni suplantar.**
- **Cuidar sin sobre-proteger.**
- **Cuidar sin vivir en simbiosis y sin fronteras.**
- **Cuidar sin descuidarse a sí mismo.**

**A continuación, te invitamos a que hoy releas pasado y presente y puedas descubrir tu talante de cuidador/a.**

**Recuérdate a lo largo de tu vida como cuidador/a: a quién y/o qué has cuidado, cómo lo has hecho, déjate sentir y date cuenta cómo te sientes cuando te ves a ti misma/o ejerciendo esa tarea, ese modo de ser.**

- **Qué cualidades tuyas pones en ejercicio, de qué te das cuenta.**
- **Que aprendizajes cultivas con más facilidad.**

**En el presente cae en la cuenta de cómo estás ejercitando el cuidado de las/os demás:**

• **A quién sientes que cuidas en este momento de tu vida. Nombra personas, realidades, proyectos, tareas, grupos, colectivos... Recupera los diversos “lugares” del cuidado para darte cuenta cuales cultivas y cuales, no.**

- **¿Cómo te sientes?**
- **Qué cualidades tuyas pones en ejercicio, de qué te das cuenta, que aprendizajes cultivas con más facilidad.**
- **Amplía también la consciencia a cerca de los malos aprendizajes o errores, lagunas... más frecuentes que descubres en tu manera de cuidar. ¿Hay algo que necesitas desaprender y/o aprender para hacerlo de una manera distinta?**
- **Recupera ahora tu conocimiento de Jesús y cae en la cuenta de cómo pasó por la vida cuidando, cuáles fueron sus lugares preferentes de ese cuidado, de su ser-cuidado, siendo transparente del Amor que era y te recuerda que tú también eres un cuerpo que tiene el poder de transparentar en la historia al Dios Amor-Cuidado.**

**Finalmente escucha dentro de tu corazón, la llamada a hacer visible a través de tu cuerpo, en este momento de la historia, tan necesitado de cuidado, que el Dios revelado en Jesús, es un “Dios-cuidado”.**