

**PARA VIVIR Y AYUDAR A VIVIR
LA ENFERMEDAD**

La enfermedad, aunque casi siempre transitoria, es una experiencia universal. Nadie se libra de ella. Por ello, conviene estar preparados para cuando llegue y tener resortes para afrontarla convenientemente, tanto cuando nos afecte personalmente como cuando le llegue a una persona querida. He aquí algunos consejos

¿COMO ASUMIR EL SUFRIMIENTO?

Tarde o temprano, todos nos encontramos en la vida con el sufrimiento: enfermedad, vejez, desgracia, pérdida de seres queridos, etc. Es el lado oscuro y doloroso de la vida, que revela nuestra fragilidad y es fruto de nuestra radical limitación de criaturas. Podemos retrasarlo o atenuarlo, pero no siempre suprimirlo.

En esta vida, no podemos evitar siempre el sufrimiento. Sobre todo, porque si amamos mucho, tendremos muchos motivos de dolor. Lo expresa bien el folklore popular cuando canta: "Corazón que no quiera sufrir dolores, pase la vida entera libre de amores".



Hay que esforzarse por evitar actitudes que siendo explicables, por lo general, intensifican más todavía el sufrimiento, exasperan a la persona y pueden llevar a la desesperación. Y no es que el enfermo no tenga derecho a quejarse, pues la queja resulta hasta cierto punto inevitable. Y es que, cuando uno no entiende bien lo que le sucede, es comprensible que se queje.

NO ENCERRARSE EN EL DOLOR

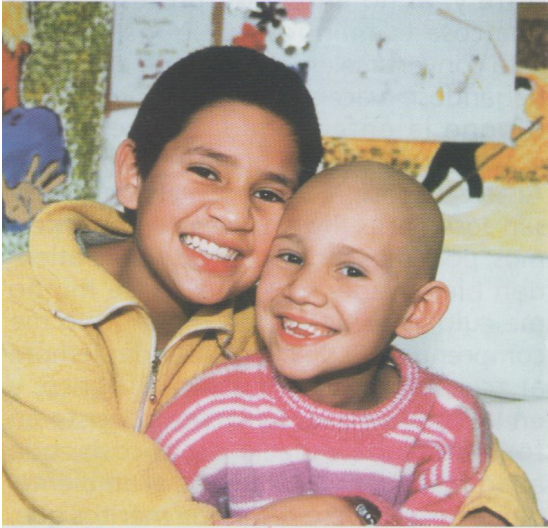
Si el enfermo se encierra en su dolor, se deprime más. Ante el riesgo de quedar totalmente absorto en su dolencia, ha de luchar por romper el círculo que le aprisiona. Y no es que no pueda protestar, pues la queja, en esas circunstancias, resulta comprensible.

Pero una cosa es manifestar alguna queja y otra convertirse en el centro de atención, negándose a aceptar las limitaciones que supone la enfermedad, lo que puede convertir al enfermo en insoportable.

"Mientras estamos enfermos, podemos ser cargantes: no me atienden bien, nadie se preocupa de mí, no me cuidan como merezco, ninguno me comprende... La depresión, anda siempre al acecho ataca por cualquier flanco; y en la enfermedad, se manifiesta fomentando una especie de psicosis, que amargue el ambiente, o que destruya ese tesoro de méritos que, se alcanza cuando se lleva con optimismo.

LLENAR EL SUFRIMIENTO DE AMOR

Es necesario aceptar el sufrimiento y asumirlo con realismo, como una ocasión de mostrar su amor y abandono total a la persona amada.



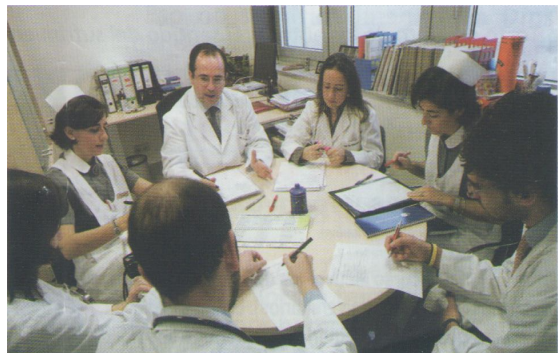
Llenar y trascender el dolor con el amor es, se ha dicho, el la mas bella expresión humana. Quizá no sea fácil conseguirlo, pero vale la pena intentarlo. Desde luego hay una cosa clara: cuando se ama de verdad, se aceptan todos los sacrificios.

El sufrimiento, además, genera paz. Filósofos lo expresan así: "El hombre sabe que, asociándose a los sufrimientos del ser amado, se convierte en un auténtico artífice de paz.

No conviene inquietarse cuando los enfermos manifiestan una fuerte depresión. Lo mismo que se pierden las ganas de comer o de distraerse, se pierden igualmente las ganas de tener esperanza. Convendrá aconsejar en estos momentos reflexiones positivas, aunque no se logren profundizar.

DIEZ CONSEJOS AL VISITAR A UN ENFERMO

1. Al entraren la habitación hay que mirar a la cara del enfermo. En un segundo entenderemos si molestamos o si nuestra presencia es grata.
2. En los casos de enfermos graves conviene hablar poco, en tono suave y transmitiendo calma, serenidad y esperanza.
3. A los que han pasado por el quirófano, visítalos dos o tres días después de la operación, a no ser que seas de mucha confianza.
4. Que la visita sea corta; se han de evitar las tertulias en la habitación del enfermo para no cansarle y fatigarle. Puede tener necesidades perentorias que no se atreve a pedir.
5. Mejor optar por el silencio escuchando sus penas, sus rebeldías y sus cansancios; comprende sus reacciones y no te escandalices de ellas; responde con una sonrisa sincera y una actitud bondadosa. Intenta sintonizar con sus sentimientos...



6. El calor humano, ponerse a su disposición para pequeños servicios, no dar sensación de prisa, no mirar al reloj, no referir nuestras obligaciones, un pequeño obsequio... son detalles que le pueden ayudar a abrirse.
7. El enfermo necesita alivio, no le satures con lamentaciones, penas, preocupaciones, problemas, desgracias o cosas negativas. Es él quien tiene que descargar. Está prohibido hablar de enfermedades y de otros enfermos.
8. Distráele de sus preocupaciones y, sí te es posible, hazle reír y olvidarse de su dolor cuantas veces puedas.
9. No llores ante el enfermo; no necesita compasión, necesita tu comprensión y que le contagies tu confianza y esperanza. Infúndele ánimo y ganas de luchar.
10. Evita palabras vacías, frases hechas, sermones, broncas o consejos pesados.