

Un nuevo cursillo modo post pandemia

Fecha: 5-8 Septiembre 2023

Federación San Joaquín de Navarra

Hacia cuatro años que no vivíamos esta experiencia de reunirnos el mayor número posible de hermanas para recibir formación apropiada y necesaria. Un cursillo modo presencial con hermanas de tres Federaciones.

FEDERACIÓN DE NAVARRA

CALAHORRA: Hna. Carmela

DONAMARÍA: Hnas. María Elena y Cristina

HONDARRIBIA: Hnas. Patricia, Mari Luz y Teresa Benedicta

LOGROÑO: Hnas. Sagrario y Margarita

OLZA: Hnas. Nieves y María Gloria

PAMPLONA: Hnas Cecilia y Marilda

RUILOBA: Hna. Pili

VITORIA: Hnas. Lourdes y Daría

FEDERACIÓN DE ARAGÓN-VALENCIA

ALTEA: Hnas. Virtudes, Marisol y Sidioly

FEDERACIÓN FLOS CARMELI

LEÓN: Hna. Cruz María

Modo post pandemia y con un saludo del Papa Francisco, vídeo incluido. Os comparto sus palabras dirigidas a nosotras, haciendo alusión a una frase, tipo lema del curso:

Con el corazón en la mano

“Queridas hermanas, me gusta eso de más corazón en la mano, porque el corazón ve cosas que la vista no ve. El corazón es el que siente, el que pone sentimiento, y pone calor a nuestros pensamientos. Y más corazón en las manos, es decir en nuestra

acción y nuestro trabajo. Y cuando el corazón está en la mano, ¿saben lo que hay? una sonrisa grande, una sonrisa en el corazón, una sonrisa en el modo de hablar, una sonrisa aun delante de las dificultades. Más corazón en la mano. Que Dios los bendiga y que la Virgen los cuide, y no se olviden de rezar por mí. (Papa Francisco)

Un amigo del profesor estuvo en el Vaticano, y comentó al Papa esta actividad formativa de nuestra Federación, compartió con él el tema, y surge esa idea de grabar un saludo para nosotras.

Llegamos el martes 5 de septiembre a Larrea con ganas de aprender. Ese día se cumplían dos meses del fin del estado de pandemia en España, pues el gobierno español el 5 de julio del presente año decretó su fin.

La llegada a la casa de Espiritualidad se vio un poco alterada por la nueva estación de autobuses de Bilbao. Finalmente a las cuatro de la tarde estábamos todas reunidas para la primera clase. El día miércoles trabajamos las bases teológicas del cuidado, el jueves, las herramientas que debemos utilizar para llegar a la empatía. Y el viernes los estilos de comunicación, y algo sobre bioética. Por la tarde emprendíamos el regreso a casa, un poco cansadas, pero llenas de ilusión.

Tema del curso

OMNIA PER VIA: CUIDANDONOS HASTA EL FINAL DE NUESTRAS VIDAS.

Frente a la realidad de la enfermedad crónica, el final de la vida y toma de decisiones que incumben esta realidad, es importante adquirir nuevas herramientas, en el ámbito sanitario y fraterno de nuestras comunidades.

Fue un curso muy intenso, sin tiempo libre, un horario muy comprimido, en alguna ocasión la ponencia del profesor duró dos horas y media. Muchas de nosotras llegamos a la conclusión de que este ritmo de clases era necesario, por los pocos días disponibles para el desarrollo del tema.

Profesor: Xabier Azkoitia

Licenciado en Teología, máster en Counseling, máster en duelo, postgrado en cuidados paliativos, postgrado de bioética y bioderecho, postgrado en pastoral de la salud y postgrado en gestión de residencias. Actualmente es el responsable del acompañamiento espiritual y voluntariado en el Centro San Camilo.

Sus clases muy amenas, nos hacía participar a todas en su desarrollo. Compartir, hacer preguntas, opinar, se hizo con mucha frecuencia durante las tres jornadas. Y esos coloquios formativos continuaron en las horas de comida.

Breve reseña del tema

El modo apropiado del cuidado fraternal en nuestras comunidades, requiere de una profundización en diversos temas, para enfrentar la realidad de envejecer.

Envejecer es difícil, asaltan los miedos, la inseguridad, el rechazo. Llega la enfermedad crónica, el final de la vida, esos momentos difíciles de toma de decisiones.

¿Cómo cuidar?

Todo lo que hacemos provoca en nosotros un sentimiento, y muchas veces no sabemos poner nombre a ese sentimiento. Las emociones son creadas por los pensamientos, racionales e irracionales, y el 99 % de las cosas las manejan nuestras emociones. Es necesario cambiar los pensamientos irracionales, pensar lo que voy a hacer, provoca un cambio. En el cuidado es necesario trabajar esa faceta de nuestro ser persona.

Es necesario tener una mirada conciliar para el servicio, pasar de la koinonía al kerigma, llegar al amor en la fragilidad, ***“cuidarse”*** es uno de los rostros de ***“quererse”***. Y el núcleo de este proceso en el caso de las carmelitas descalzas, como en todos los grupos fraternos, debe ser: ***“las relaciones personales de amistad con el Señor”***.

Frente a las patologías que se presentan con el paso de los años, nunca debe existir la confrontación sin amor, porque en ese caso la verdad no es el objetivo. Antes de llegar a la confrontación, hay que pasar por la personalización. El profesor ilustra esta personalización poniendo al enfermo dentro de una piscina ahogándose y al cuidador a su lado, de igual forma, con el agua hasta el cuello. Esa es la mejor forma de ayudar, y el cuidador no está solo, hay un equipo, porque somos comunidad que camina unida.

¿Cómo enfrentamos el envejecer?

Es un acontecimiento integral en la persona, lo importante no es la cantidad de años sino la calidad de vida. Cuando hablamos de calidad, hablamos de vidas valiosas, por dignidad ética. Es un acontecimiento biográfico y espiritual para nosotras, mujeres consagradas.

Tenemos todos los medios espirituales para envejecer con sabiduría en el domingo de la vida. Somos personas dignas, y lo seguimos siendo al envejecer, esta etapa puede ser:

- Tiempo de contemplación y de encanto, tiempo de silencio interior, de despojo, desapego.

- Tiempo de kenosis personal.
- Tiempo de oración.
- Tiempo de cultivar y testimoniar la gratitud.

Envejecimiento como crisis y oportunidad

Vulnerabilidad, nuestra gran oportunidad. Es nuestra carencia la que genera dependencia, y la dependencia posibilita capacitación y desarrollo.

Las crisis que se producen en la vejez tienen que ver con los valores de: Acción, relación, soportación.

No olvidemos que somos seres siempre dependientes, siempre vulnerables. En la niñez, infancia, adolescencia, y juventud dependemos de nuestros padres. En la edad adulta dependemos de nuestro entorno: trabajo, familia, comunidad, autoridades, organizaciones.

Y las crisis que se presentan;

- de autonomía
- de identidad
- de pertenencia

Es la dimensión de la que no hablamos, esas crisis son una oportunidad para desarrollar otra faceta propia de esta etapa.

- Oportunidad de integración de la propia vida.
- Oportunidad de reafirmación de los valores.
- Oportunidad de apropiación de uno mismo.
- Oportunidad de comunión con Dios y con los otros.

Otros factores

La comunicación es un elemento muy importante en la tarea del cuidado, y esta fue la fase del curso donde intercambiamos experiencias, aclaramos dudas, e hicimos ejercicios sobre:

- La comunicación de la empatía
- Cómo reconocer y encausar los sentimientos
- Identificación de los sentimientos
- Tipos de respuestas como cuidadores (de valoración, de juicio moral, interpretativa, de apoyo y consuelo, de investigación, de solución del problema)

La causa principal de las dificultades en las relaciones interpersonales son los sentimientos, tanto los propios como los de otros, y el lenguaje más importante en la comunicación, es el que se realiza mediante los sentimientos.

En la relación con la persona a la que estamos ayudando, cuando no reconocemos ni encausamos nuestros sentimientos, podemos expresar una opinión que le hace sentir inferior o producir sentimientos de inhibición, culpa, rebelión, disimulo o angustia.

Cuando nosotros como cuidadores optamos por una actitud maternalista o paternalista, favorecemos en la persona ayudada, la regresión y la dependencia, o bien el rechazo a ser tratado con piedad.

La actitud de comprensión empática mediante la escucha activa es muy importante, especialmente cuando el otro, lo que comunica es su experiencia interior, sus sentimientos.

La respuesta empática requiere de una gran atención. Es verdad que en nuestras comunidades, mirando el número reducido de hermanas que las integran, parece un poco difícil llevar a la práctica estas premisas de cuidado. Pareciera que con la atención sanitaria, tratamientos y toda la dedicación que ponemos en nuestras hermanas enfermas, es suficiente en el cuidado. No, no es suficiente, hay situaciones muy complejas.

¿Qué es morir con dignidad? ¿Morir sin dolor, morir sedado, morir consciente, y en una absoluta soledad aunque físicamente se está acompañada? ¿Y si hay demencia?

Las respuestas a estas preguntas no es fácil encontrarlas, lo cierto es que nosotras como carmelitas descalzas, hemos vivido ya una larga experiencia en este tema, pero nos falta mucho por aprender. Al final de la vida es fácil que el enfermo sienta su enfermedad como una intrusa, una visitante incomoda que hace peligrar su vida, su autonomía, sus facultades físicas y mentales, su capacidad de comprender la realidad. Al final de la vida el riesgo de soledad, de despersonalización y la posible tendencia a centrarse en sí mismo por el reclamo de los síntomas y las necesidades de cuidado, trae consigo un fuerte refuerzo de la necesidad de amor.

Este curso ha sido una gran herramienta de aprendizaje, todas las hermanas agradecemos a nuestras comunidades por esta oportunidad de aprender algo más "cuidándonos hasta el final de nuestras vidas", nosotras tenemos ese espacio para hacerlo.

Muchas gracias.

María Gloria

Cronista