

De la Vejez - la ética del cuidado

Alicia Ponte Sucre

Facultad de Medicina, Universidad Central de Venezuela, Caracas,
Venezuela

Academia de Ciencias Físicas Matemáticas y Naturales, Venezuela

@SophiaMinerva, aiponte@gmail.com



Fotografía: Alicia Ponte Sucre, fotografía tomada en Trieste, Italia. La serenidad de la edad y el cuidado

En nuestro artículo [anterior](#) nos paseamos por el tema de la soledad y su contrapeso la solitud en el marco de la vejez. Reflexionamos sobre el hecho de que, con la edad, los sentimientos de soledad pueden acrecentarse por lo que lograr un envejecimiento activo es fundamental, debido a que el paso de los años es un proceso inevitable y por lo tanto es conveniente asociar envejecimiento con salud, no solo en sentido físico sino psicológico, afectivo y social. En este artículo queremos explicar el concepto de *Ética del Cuidado* como una herramienta clave para descubrir la *grandeza de cuidar y de cuidar esa sabiduría* que representan nuestros viejos.

La [vejez en la mayoría de las sociedades está asociada a decadencia](#), a ocaso, o aún más, se intenta prevenir. La consecuencia es que no nos esforzamos por desarrollar capacidades que nos permitan disfrutar de esa etapa de la vida. Al contrario, la asumimos como tabú y evitamos hablar de ella y las posibles experiencias asociadas a soledad, incapacidad, vulnerabilidad, pérdidas, etc.

Pero es cierto que con el aumento de la [esperanza de vida y la longevidad](#), una proporción mayor de personas a nuestro alrededor, y nosotros mismos, llegamos a una mayor edad y, por lo tanto, convivimos con generaciones más antiguas y

contradictoriamente, como el actual tamaño de las familias ha disminuido, convivimos con una proporción menor de co-etarios. Sumado a esto, y debido a la velocidad de la vida actual, en muchas ocasiones se percibe al viejo como “amenaza” que atenta contra el bienestar de las generaciones más jóvenes, que pasa a ser una “carga social” y económica, que recibe asistencia del resto, en la medida en que no altere el bienestar de los más jóvenes.

Dependencia y ambiente

La vejez, sin embargo, es una etapa vital de la vida, y su calidad es producto de factores que se interrelacionan y con un valor que varía acorde con el entorno en el que se ha vivido, por lo cual, el concepto de viejo es una construcción social, propia de cada sociedad, que debería tomar en cuenta cómo los individuos llegan a esa etapa de la vida y cómo la experimentan desde el punto de vista psicofísico y social.

Los humanos somos frágiles y vulnerables, al nacer y a lo largo de nuestra vida. Siempre estamos expuestos, y requerimos la atención y el cuidado de quienes nos rodean. Somos totalmente indefensos hasta pasadas varias semanas y años de haber nacido. Durante la vida, conformamos una amplísima red de personas que dependen unas de las otras; a la mayoría de las personas de esas redes nunca las conoceremos. Ejemplo son las tan necesitadas redes de producción de alimentos, vestimenta, vivienda, transporte, etc., sustentos educativos, de salud, de desarrollo humano, sin los cuales no podríamos constituir o configurar una sociedad.

Integramos una red interconectada en la cual todos dependemos de todos. Las relaciones con los otros, conforman una escuela de crecimiento mutuo puesto que somos gregarios, seres en constante interrelación. Al mismo tiempo, las relaciones sociales y con otros son indispensables para una salud mental.

En este mundo interdependiente es necesario distinguir entre mi realidad definida por lo que soy y la realidad externa, cónsona con la cultura, el país, el ambiente... Esta distinción se alcanza conociéndose a uno mismo o tomando consciencia de lo que ocurre en nuestro YO o el equivalente al [quinteto “cuerpo-cerebro-mente-emociones-sentimiento”](#). Es importante recordar que la dependencia influye en nuestro Ser o en ese quinteto que funciona como un organismo holístico y se adapta porque es capaz de aprender y modificar su conducta a partir de la experiencia vivida. Es así como ha evolucionado la humanidad y específicamente el Individuo, con mayúscula, el Ser.

De acuerdo con [Dussel](#), el mundo de cada quien está lleno de objetos, valores, y querer que son incorporados a cada quién y con los cuales creamos una intensa interrelación, los transformamos y los incorporamos a nuestro ser “nuestro mundo” y aprendemos a estar siempre con ese pensamiento allí. El entorno, nos afecta, cada quien tiene su propio mundo, exclusivo de objetos. Y cuando en ese mundo, aparece “el rostro de los otros humanos”, éste se interpreta como uno absolutamente distinto; cada quien es extranjero en el mundo del otro. Ese otro es un ser con su mundo propio, frágil igual que yo. Ese otro tiene ante sí mi rostro; y cada uno tiene responsabilidad por el otro, la responsabilidad es mutua; de allí la frase, el *uno-para-el otro*. El prójimo, [próximo pero inalcanzable](#), nos compromete mutuamente, por su fragilidad, como es el caso de las personas de la tercera edad, vulnerables.

[Hanna Arendt](#) nos recuerda cómo nuestras sociedades son mayoritariamente consumistas e individualistas, por lo cual el prójimo, pierde identidad, se desvanece. En el caso del adulto mayor, su humanidad tiende a disolverse y pasa a ser un ser del cual se puede prescindir; su vida, la del viejo, puede así terminar signada por carencias.

Es necesario enfatizar en este punto que nuestra realidad es nuestra y es distinta a la del otro y para no tener esa dependencia inconsciente del ambiente y del otro debemos enaltecer el YO, conocernos a nosotros mismos, y así, entrar en esa interrelación con el convencimiento de mi YO para no “domesticar” y no ser “domesticados”. Es por eso que “ser uno para el otro” implica que cada uno de nosotros debe salir de su fragilidad para encontrarse con la fragilidad y la vulnerabilidad del otro, dentro de esta interrelación que a la larga implica una fusión de intereses con el fin de ser felices, lograr que nuestras emociones más puras salgan a flote y se expresen en cualquier momento de nuestras vidas, viviendo a plenitud, la juventud y la vejez, sin sentimientos fatídicos, desalientos, pesimismo, egoísmo, o sentimiento trágico de la vida.

Cuidado y ética del cuidado

¿Y que es el [cuidado](#)?, el término proviene del verbo cuidar: *Poner diligencia, atención y solicitud en la ejecución de algo, o asistir, guardar, conservar*. Es [una acción realizada con atención](#) para conservar, mantener la vida, asegurando la satisfacción de necesidades indispensables para la misma. Las necesidades de las personas, son únicas de cada quien, de sus circunstancias y contexto en el que vive, especialmente en etapas muy vulnerables como el comienzo y el final de la vida. En el acto de cuidar hay una solicitud y una entrega, fusión entre las personas, cada quien, desde su identidad, de su YO personal e indisoluble, forma parte de la relación humana.

Por su parte, la [ética](#), el otro elemento de la acción nos habla del conjunto de creencias, costumbres, valores y normas establecidos en un grupo social, estructurado como una guía -muchas veces no escrita-, para actuar en el marco de mi hacia el prójimo, al otro, cada vez que nos sorprende a su fragilidad y vulnerabilidad.

La ética del cuidado es entonces el modo en que estructuramos nuestra respuesta ante la fragilidad y la vulnerabilidad del otro y su exigencia y requerimiento. Se fundamenta en entender que estamos inmersos en una red de relaciones humanas y no humanas, de la cual florece el reconocimiento individual de que somos responsables de quien nos rodea. La ética del cuidado tiene que ver con situaciones reales, las necesidades ajenas, el deseo de evitar el daño, la circunstancia de ser responsable de otro, proteger, atender a alguien, pero, insistimos en que no es desde un punto de vista de la moral, sino desde el vértice ético o de la ética.

El concepto de ética del cuidado, según [Gilligan](#), va más allá de la moralidad y la racionalidad. Se considera que trasciende la lógica patriarcal, que es una voz en libertad que percibe cada detalle y necesidad del mundo en el cual las personas actúan y que incluye la emocionalidad como elemento primordial. Resalta la importancia de comprender que el cuidado, [es una característica fundamental de nuestra condición de seres relacionales](#), que valora la narrativa y la sensibilidad de cada contexto e integra el cuidado y la justicia para lograr el desarrollo adecuado de las personas.

Involucrar las emociones en torno a los conceptos de vulnerable o frágil, no es sentir lástima del otro, es reconocer su dolor y actuar en consecuencia.

[Anne Davis](#) describe dos significados del término cuidar, uno *proporcionar cuidados* y el segundo *atender a la respuesta emocional del otro*, en nuestro contexto, anciano,

saludable o no. La conjunción de ambas, otorga gran valor a la relación que se establece, y al afecto y a la atención de la persona cuidada, resaltando como el cuidado es un asunto cultural, social y hasta político; no existen individuos aislados, ni completamente autónomos, somos seres relacionales.

¿Y que es la [autonomía](#)? Se refiere a la capacidad de efectuar las principales actividades de la vida sin ayuda, a actuar sin influencia del otro. La autonomía se construye durante la vida, gracias a quienes otorgan cuidado durante la etapa frágil de la niñez. La maternidad, no es un hecho solo biológico; *ser mamá* es una función que también puede a nivel práctico ejecutar otra persona, no sólo la madre natural. Esa autonomía se desarrolla acorde con nuestras facultades y actitudes y aptitudes, llega a un clímax y posteriormente desciende a medida que avanzamos en edad.

En esta era de la globalización la práctica de la autonomía es cada vez más difícil, pero más relevante debido a lo que se denomina “el *encogimiento del mundo*”. Este sugiere que “las distancias se han reducido” e implica la existencia de relaciones entre *ausentes*, localmente distantes para interactuar cara a cara, pero *presentes* a través de los medios de comunicación digitales o las tecnologías de la información. A pesar de que la globalización ayuda al desarrollo al compartir la tecnología también silencia las diferencias y las percepciones del reto que enfrentamos debido a las relaciones de poder y los patrones de exclusión de algunas sociedades. Efectos directos de esta realidad son la soledad, la apatía o la falta de sentido de la vida. En este contexto, los valores cívicos tradicionales, justicia, igualdad y libertad cobran inmenso valor, y enfatizan [la madurez moral de la ética del cuidado que implica una ciudadanía comprometida, responsable e interconectada](#). Por ello, la ética del cuidado entre los seres humanos constituye una [red fundamental](#) sobre la que debemos trabajar en el mundo globalizado.

La ética del cuidado quiere recuperar la importancia de las emociones, la emotividad y los sentimientos, las relaciones y el interés por el otro sin desenfocar el /YO. Cuidar la vida de todos implica ayudarnos mutuamente, ser solidarios, [pedir perdón y ofrecerlo, reconciliarnos](#).

Para [Nel Noddings](#) la ética tiene sus raíces principalmente en los sentimientos. Esta autora sostiene que la moralidad es una “virtud activa” que requiere de dos sentimientos: El *cuidar natural* que permite que actuemos en nombre de otras personas porque queremos hacerlo, un sentimiento innato en los seres humanos. El segundo es el *cuidar ético*, que se fundamenta en el *cuidar natural*, y aparece cuando hay un conflicto entre los deseos propios y el actuar de acuerdo al cuidado de los otros: actuar *por deseo* y *por deber*.

Para Noddings, las personas estamos rodeadas de círculos concéntricos de relaciones afectivas y sociales. El primero es el *círculo íntimo*, el que más influencia tiene sobre las personas, está compuesto por seres que amamos (familia y amigos). En él el *cuidar natural* se hace evidente, aunque en estos contextos puede necesitarse a veces del *cuidar ético*. Otro *círculo* es el constituido por personas a las que tenemos consideración y estima, pero con quienes no mantenemos una relación estrecha. Nuestra ayuda viene dada en relación a cómo nos sintamos en ese momento, aquello que la otra persona espera de nosotros y qué tipo de relación tengamos con ésta. Por último, existen tipos de relaciones que Noddings denomina *extraño próximo* (vecinos, compañeros de clase...) y *extraño remoto* (con el que nunca tendremos relación) y quienes no conocemos personalmente.

Pero ¿Cómo conservar nuestra empatía con otros? La ética del cuidado nos responde: saber cuidar, saber hacer transacciones ganar-ganar y saber conversar. Es decir, desarrollar las competencias llamadas blandas, como la empatía, el cuidado de la palabra, el saber escuchar, agradecer, pedir perdón, las cuales son cualidades muy importantes de inculcar en la ciudadanía global que actualmente se encuentra inmersa en grandes crisis económicas y políticas, y de cambio climático, amén de la pandemia del coronavirus y otras dolencias mundiales. Por eso hablamos de la construcción de una ciudadanía [eco-social](#) con el fin de contrarrestar el [postmodernismo](#) con sus características propias en el ser humano como el individualismo, desinterés por lo social, ausencia de normas tradicionales, cinismo, etc. Igual de importante, es diferenciar el globalismo de la globalización que acaba con el Ser, la dignidad y la naturaleza propia.

Un ejemplo narrado recientemente en este mismo portal, ejemplifica lo que queremos decir, pero en el ámbito del otro extremo de la vida, en la niñez. En ese artículo la Dra. Pérez Schael nos cuenta su maravillosa experiencia en Brasil durante su vivencia con la [Pseudoartrosis Congénita de la Tibia en el Hospital “Hermandad de la Santa Casa de Misericordia de São Paulo”](#). Ella nos detalla sin mencionar de forma obvia, las virtudes necesarias para el cuidado y su ética, pero aplicadas a una enfermedad muy problemática en la niñez. La experiencia conjuga la ternura y el cuidado de los padres, la presencia de la tía de la niña dando apoyo desde el punto de vista cognitivo, el ámbito del hospital donde se llevó a cabo la cirugía, lleno de generosidad, profesionalidad, ciencia y cuidado por parte de los médicos, del personal del hospital y la disposición de las autoridades del hospital que permitieron y fomentan la realización de esas jornadas filantrópicas que tanto bien hacen a tantos niños de la región.

Ética y Justicia

La justicia por su parte también está conectada con el cuidado, la solidaridad, la compasión y la empatía. Y la simbiosis entre la ética del cuidado y la ética de la justicia se manifiesta en el hecho de que para [transmitir el sentido de justicia de una generación a otra](#) es necesario el amor y el cuidado en la infancia, cuyo desarrollo depende de la ética del cuidado.

En este marco se vincula la ética de la justicia y la ética del cuidado, tradicionalmente separadas, y se hace hincapié en las competencias llamadas blandas, no exclusivas del ámbito privado ni de la pareja, como el cuidado de la palabra, el saber escuchar, agradecer, pedir perdón. Por ello, cuando nos toque ejercer la ética del cuidado, adecuada para todos, pero especialmente para personas vulnerables de la tercera edad a las que nos hemos referimos aquí, es necesario recordar y tener presente/practicar las siguientes tareas.

[La ética del cuidado y mayores:](#)

- .- Obsequiar paz, tranquilidad, silencio, encuentro, amor, lo mejor que somos y tenemos, tiempo de calidad, algún objeto de su agrado, pequeños favores (paseos, gestiones), una mirada acogedora de respeto y comprensión.
- .- Cuidar el lenguaje no verbal y observar el del mayor, la escucha, no interrumpir.
- .- Adaptarse al lenguaje del interlocutor, acoger en silencio los silencios. Comprender el sufrimiento ocasionado por el envejecimiento y la enfermedad, el dolor del otro.

.- Acompañar los duelos con especial solicitud. Infundir vida, ánimo. Empujar para que la vida siga. Transmitir que la vida y la Vida esperan. Acercarse con respeto a su historia personal (biografía, gustos). Acoger su mundo de valores: humanos, culturales, espirituales. Poner atención a los sentimientos, gestos, palabras. Olvidarse de uno mismo mientras está cuidando, “el yo en la puerta”. Que el acompañado marque el ritmo de la relación.

.- Saber que esa es una persona única, irrepetible. Hacer a la persona capaz (empoderamiento). Ayudar lo justo, no anular. Aceptar las limitaciones con paciencia y cariño. Cuidar esmeradamente los cuidados relacionales, y los físicos. Respetar la intimidad en el arreglo personal, en la ayuda prestada. No dar consejos no pedidos.

.- No dejarse abatir por el dolor, mantener la presencia de ánimo. No generalizar. No personalizar. No comparar. No infantilizar con conductas y/o palabras. No contradecir ni polemizar. No dar falsas esperanzas. No dejar de hacer lo necesario, se caería en negligencia. No llevar preparado el encuentro, dejar que entre en su vida, su momento.

.- Prestar cuidados únicos cada vez. No cuidar a la fuerza, con desgana y rutina.

.- Descubrir la grandeza de cuidar. Entender que cuidar es donación, amor, gratuidad, devolución. Buscar formación e información para dispensar cuidados de calidad. Dedicar tiempo a cuidarse y descansar. Dejar de cuidar antes que sea tarde para ti. No dejarse abatir por la incompreensión de los otros. Que alguien lleve el timón de los cuidados para evitar el caos. Pedir ayuda cuando no se puede más o antes de que no se pueda más.

.- Cambiar impresiones con otros y aprovechar estrategias válidas. Aprender, experimentar, evaluar, corregir y volver a empezar. No dar medicinas (corresponde a otros) sí ser medicina. No hacer terapia, ser terapia. El cuidador no es maestro es discípulo de la persona cuidada y su situación. Trabajar la motivación cada día, huir del hastío. Cuidar con humildad, no se sabe todo.

Al final, el proceso de cuidarnos entre nosotros y cuidar al planeta, nos llevaría a ser ciudadanos más participativos, que se involucran y que pueden [ser agentes de cambio](#), independientemente de la edad. Enseñanzas muy importantes para la ciudadanía global inmersa en grandes dolencias mundiales. Por eso hemos hablado de ciudadanía eco-social.

Sin embargo, **no hay que confundir el sacrificio con el cuidado**. El [sacrificio](#) propicia el bienestar de muchos a expensas de una sola persona, y no un cuidado colectivo entre las personas participantes de una relación, familiar, política, laboral, de amistad o sexual. Al asociar cuidado con sacrificio (y mantenerlo en el significado patriarcal impuesto) se desvalorizan las capacidades individuales y comunitarias de autogestión y sostenimiento autónomo generando más dependencia en las organizaciones y se limitan las posibilidades de redes afectivas expresadas en la ética del cuidado.

Parafraseando a [Alicia Álamo](#), podemos decir que estas conquistas son posibles, si cada edad asume su papel: en la ancianidad, el consejo de la experiencia y la profunda perseverancia en la oración; la madurez, su temple y formación; en la juventud, su capacidad de heroísmo, tenacidad y coraje. Sabemos que para poner en práctica estas tareas es necesario reflexionar y cambiar cada uno, por lo que les recomiendo la lectura del artículo de Mirador-Salud: [¿Por qué es tan difícil cambiar?](#)

Nota sobre la autora:

Alicia Ponte-Sucre es profesora titular e investigadora, coordinadora del Laboratorio de Fisiología Molecular de la Cátedra de Fisiología del Instituto de Medicina Experimental (IME), perteneciente a la Escuela de Medicina Luis Razetti de la Facultad de Medicina de la Universidad Central de Venezuela (UCV), e investigadora visitante en la Universidad de Würzburg, Alemania (en alemán, Julius-Maximilians-Universität Würzburg). Es Miembro Correspondiente de la Academia de Ciencias Físicas, Matemáticas y Naturales e Individuo de Número (electo-ACFIMAN). Ex-presidenta de la Junta Directiva y Ex-coordinadora del Consejo Consultivo de la Asociación Cultural Humboldt. Miembro fundador y vicepresidenta de la Junta Directiva de la Fundación Universitaria Fundadiagnóstica y está incluida en: The World Who's Who of Women, 1996, 1999; International Directory of Distinguished Leadership, 1997; Woman of the Year 1997, 2000, 2008; Outstanding People of the 20th Century, 1998; International Who's Who of Professional and Business Women, 2001, 2003; Top 100 Educators, 2008, Who's Who in Science and Engineering, 2011.

Palabras claves: Vejez, ética, cuidado, ética del cuidado, justicia

Resumen:

En este trabajo, la Dra. Ponte-Sucre nos pasea por el trío ética, cuidado y justicia, y su conformación en la ética del cuidado. ¿Por qué?, porque en este mundo globalizado es necesario descubrir la grandeza de cuidar. Entender que cuidar es donación, amor, gratuidad, devolución. Por el contrario, explica cómo asociar cuidado con sacrificio desvaloriza las capacidades individuales y comunitarias de autogestión y sostenimiento autónomo generando más dependencia en las organizaciones y limitando las posibilidades de redes afectivas expresadas en la ética del cuidado.