

Luciano Sandrin

172

**CUIDAR AL ENFERMO**

**Migajas de psicología**



Crecimiento personal  
C O L E C C I Ó N

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

Introducción . . . . .	9
1. Comprender el comportamiento . . . . .	11
2. La psicología de la salud. . . . .	15
3. Psicología del enfermo . . . . .	19
4. Las necesidades del enfermo . . . . .	25
5. Defenderse de manera inconsciente . . . . .	31
6. Estrategias de respuesta conscientes. . . . .	37
7. La importancia del significado . . . . .	41
8. Una buena adaptación . . . . .	47
9. El niño enfermo . . . . .	55
10. Ayudar a la familia . . . . .	61

## CUIDAR AL ENFERMO

11. El camino del morir. ....	67
12. Cuidar la relación . . . . .	73
13. El riesgo de quemarse . . . . .	79
14. Verdad y esperanza. ....	85
15. El apoyo social . . . . .	91
Conclusión . . . . .	99
Para profundizar . . . . .	101



# INTRODUCCIÓN

Cuidar a la persona enferma, así como el sufrimiento que acompaña su camino vital, es tarea de cada uno de nosotros. Para poder realizarlo es importante amarla, pero también poder disponer de algunos conocimientos, no sólo técnicos, sino también psicológicos y relacionales. Esto vale, de diferentes modos, para los profesionales de la salud, para los familiares, los voluntarios y los amigos. Y es que nadie puede considerarse al margen.

Cuidar al enfermo es mucho más que interesarse por su enfermedad.

Cada uno de los enfermos es diferente, y también nosotros, que queremos ayudarles, somos diferentes. No hay un único modo de llevarlo a cabo, un modo que sea válido siempre y en cualquier caso. Una buena psicología nos hace atender a estas diferencias y nos ayuda a tenerlas en cuenta en nuestra labor.

La psicología puede ayudarnos a comprender al enfermo y a comprendernos a nosotros mismos. También puede indicarnos cómo tejer una relación de cuidado satisfactoria desde el punto de vista humano y eficaz desde el terapéutico.



Éste es un pequeño libro sobre la *psicología del enfermo*. Son *migajas* que, al menos así lo espero, podrán ser de utilidad tanto para quitar un poco de miedo cuando vayamos a visitar a un enfermo y no sepamos qué decir, como para cometer algún error menos cuando queramos ayudarlo y creamos que no tenemos necesidad de aprender a hacerlo.

Son *migajas de psicología* que nos pueden ayudar a cada uno de nosotros, porque la enfermedad es algo que acompaña nuestra vida y la de nuestros amigos y seres queridos.



# 1

## COMPRENDER EL COMPORTAMIENTO

Si observamos a las personas, e intentamos comprender por qué se comportan de determinados modos, nos daremos cuenta de que no es sólo para satisfacer las necesidades fundamentales a las que es preciso responder si queremos sobrevivir. Los motivos pueden ser varios: la curiosidad de conocer, la necesidad de seguridad, el deseo de pertenencia y de amor, la búsqueda de identidad y de sentirse «alguien», el deseo de realizar los propios sueños y otros muchos motivos.

A veces *el porqué de nuestras acciones* está claro como la luz del sol y no es preciso ser psicólogo para comprenderlo: algo que nos atrae, un recuerdo, el deseo de parecernos a alguien al que estimamos, la coherencia con una decisión, el deseo de realizar algún proyecto o alcanzar algún ideal a toda costa, y otras cosas. Otras veces no resulta tan fácil de comprender: los factores que intervienen son muchos, unos se nos escapan o son un tanto excesivamente complicados, y varían también al variar el momento vital.

Cuando intentamos explicar nuestro comportamiento y el de los otros estamos haciendo, bien o mal, psicología. El trabajo de los



psicólogos consiste, en efecto, en *observar* el comportamiento de las personas (palabras, gestos, acciones, modos de vestir, silencios, etc.) e intentar comprender sus motivaciones más o menos claras y visibles, o sea, realizar una *interpretación*: yendo más allá de lo que se ve, no dejándose aprisionar por explicaciones obvias que, con frecuencia, son fruto de prejuicios o de proyecciones personales. A veces, es bastante fácil comprender, incluso para los psicólogos: observando al individuo, sus expresiones, la situación que está viviendo y el ambiente que le rodea, se consigue comprender los motivos de su comportamiento. Otras veces todo resulta un poco más misterioso y los mismos psicólogos tienen dificultades para llegar a comprender: deben remontarse a las emociones, los sentimientos, las ideas, los recuerdos, a otras *huellas psíquicas*, que se encuentran en el interior del individuo, se remontan probablemente a su infancia y deben recurrir a dinámicas no siempre fáciles de explicar. Ahora bien, no por ello se dan los psicólogos por vencidos. Utilizan varios medios, desde la conversación a los test más o menos complicados, a fin de desenvolverse entre los meandros psíquicos del pensamiento y de la emoción, desde el consciente al inconsciente, y aprenden a ajustar las cuentas con diferentes comportamientos y diferentes personalidades, con variadas historias familiares y complicados influjos sociales. Y todo esto para llegar a interpretar acciones, gestos y palabras, que tienen frecuentemente el aspecto de auténticos *mensajes codificados*. Ahora bien, en estos intentos de comprender, se pueden diversificar las explicaciones de diferentes psicólogos, del mismo modo que se diversifican las escuelas de pensamiento a las que se remiten.

El ideal al que tiende la psicología es poder *prever*, al menos en sus grandes líneas, y con una buena probabilidad de adivinar, cómo se comportará el individuo en determinadas situaciones o, al menos, *cómo tenderá a comportarse*. Y también cómo cambiará su comportamiento si cambian las situaciones, la red social en la que



está sumergido y el ambiente en el que vive: si cambia, de modo particular, nuestro modo de ayudar. *Observar, interpretar, prever*: tres palabras-clave para quien quiera adentrarse en el mundo de la psicología. Pero también tres palabras-clave si queremos comprender cómo hemos de ponernos en relación con aquellos a quienes deseamos *ayudar*.

En el comportamiento humano influyen diferentes factores. Sería imposible enumerarlos todos. De todos modos, esos factores se refieren a la *persona* misma (personalidad, edad e historia vivida); a su *medio vital* (contexto social y ecológico en que vive); a los *acontecimientos de la vida* que está experimentando (también en función del *significado* que el mismo individuo, las personas que le rodean y el mundo social y cultural más amplio) les atribuye.

El comportamiento del individuo enfermo es también fruto de un juego más o menos claro de diferentes factores ligados a la personalidad y a sus dinamismos, al tipo de enfermedad que está viviendo y al significado individual y sociocultural que se le atribuye de una manera más o menos consciente, al tipo de estructura sanitaria y de relaciones en que el mismo enfermo se encuentra implicado y que se han vuelto, incluso de manera sólo temporal, su nuevo medio.

Observar estos factores, y comprender cómo interactúan, es indispensable para prever el comportamiento de una persona enferma y para actuar en consecuencia. Para ayudar de una manera válida es preciso aprender a observar e intentar comprender. Sólo de este modo pueden *entrar en sintonía* nuestras palabras y nuestros gestos con lo que vive el otro, descubrir sus necesidades y sus deseos, y dar una respuesta que no sea trivial a los mismos.

El tiempo empleado en comprender no es un tiempo perdido, es una ganancia que podremos *comprobar* muy pronto.

