

CULTURA DE CUIDADO

DESDE LOS CONSUMOS PROBLEMÁTICOS A LAS FRATERNIDADES SALUDABLES¹

¡Ten cuidado! Te invito a que registres en tu historia personal cuántas veces escuchaste esta expresión en la boca de tu madre. Si tienes hijos ¿cuántas veces la pronunciaste tú mismo?

En estas dos palabras puede resumirse la lucha que cada día realiza la humanidad por su sobrevivencia. La “cultura de cuidado” vuelve a poner en foco lo esencial de la existencia. Pero también nos aporta rasgos esenciales de la vocación de cada ser humano y de la humanidad en su conjunto.

Para profundizar en ella desde el abordaje que me toca quisiera ofrecer algunas pinceladas que sumen al conjunto de los aportes que se hacen en esta obra. Estas son: 1.- Las dimensiones del cuidado 2.- Los Consumos Saludables (CS) como manifestación de cuidado 3.- Los Consumos Problemáticos (CP) como manifestación de descuido 4.- La Escucha como herramienta de cuidado. 4.- La cultura de cuidado como transformación.

1.- Las dimensiones del Cuidado

El cuidado implica la experiencia de tres movimientos en el mismo fluir de la vida: La experiencia de ser cuidado, la experiencia del autocuidado y la experiencia de cuidar a otros. No son posibles los dos últimos sin el primero. Cuidamos a otros gracias a que somos capaces de cuidarnos a nosotros mismos; aprendemos a cuidarnos gracias a que otros nos mostraron cómo hacerlo.

El cuidado, con frecuencia, está animado por el miedo (reacción irracional ante las innumerables amenazas potenciales o reales que afectan nuestra existencia) pero en su sentido más profundo es una invitación a ejercitar nuestra inteligencia. Mucho más que a estar alertas –proveniente de nuestro miedo–, es un llamado a “despertar”, a “darse cuenta”, a “hacer foco”, a “des-cubrir”, a dar respuestas nuevas a situaciones nuevas, a registrar que todo cuanto existe y acontece, es una oportunidad para promover el cuidado y el mayor despliegue personal y colectivo.

No hay cuidado sin atención. La atención se expresa a través de la mirada y la escucha. La falta de mirada y de escucha siempre se registran como desatención, como desvalorización. Esta puede llegar al extremo de la indiferencia y el “ninguneo”. Cuidamos a lo que prestamos atención; prestamos atención a lo que nos resulta valioso; consideramos valioso a lo que nos resulta significativo; algo o alguien es significativo por lo que ese *vínculo* aporta a nuestra vida y a la vida de otros.

El auténtico cuidado no sobreprotege, no anífa y no somete. Miles de actos de cuidado tienen como objetivo último lograr el autocuidado. Miles de actos de autocuidado tienen como objetivo último el cuidado de los otros. Los otros son los humanos con los que convivimos, los animales, las plantas y el medio ambiente. En toda acción de cuidado vibra la fuerza para proteger y expandir la vida lo más posible. Cuidamos en respuesta al llamado de la vida para protagonizarla, gozarla y honrarla. Al cuidarnos y cuidar a otros favorecemos

¹ Juan Pablo Berra. Artículo del libro “Pedagogía del cuidado” Paula Boilini y otros. Editorial La Crujía Bs As (2021)

que la vida se manifieste exuberante, agregándole los propios colores y sabores de la existencia.

El cuidado es protección, pero también promoción. El cuidado no es sobreprotector sino liberador. Promueve el ejercicio de todos los poderes de las personas para que cada quien sea desde sí mismo. Ser cuidado, cuidar-se, cuidar a otros, es sumergirse, participar y contribuir a la dinámica expansiva y creadora de la naturaleza. Cuidar para acrecentar, para desplegar lo más posible.

2.- Los Consumos Saludables como manifestación de autocuidado²

Este apartado está dedicado a tantos padres, docentes y adolescentes, a tantas personas “de a pie”, con quienes fuimos buscando herramientas de cuidado personal y colectivas. También a tantos que enfrentaron algunos CP en ellos mismos o en personas cercanas. Mi entrañable gratitud a cada uno de ellos. Tanto camino recorrido, junto a tantos compañeros de camino, ha sido un regalo para mí.

Ya he mencionado en otros lugares que llevo más de treinta años dedicado al mundo de las adicciones y CP. Durante quince años estuve vinculado a una comunidad de rehabilitación de adictos. Fui muy afortunado: mientras acompañé a muchos en su proceso de transformación, todos se convirtieron en maestros de vida para mí. Dejé la tarea de asistencia en el año 2001 y desde entonces hasta el día de hoy dedico una porción importante de mi vida a la prevención y transformación de CP en instituciones educativas, clubes, comunidades y empresas de nuestro país y del exterior. Junto a un equipo hemos estado presentes en ámbitos socioeconómicos muy diferentes, también en espacios muy vulnerables. En cada uno de esos lugares conformamos los EPPAs (Equipos Promotores de Prevención de adicciones y violencia). Desde el año 2015 hasta estos días, realizo dos cursos semestrales sobre “Consumo Saludable” en dos Penales (N° 47 y 48 de San Martín prov. De Bs. As.). Tuve el privilegio de participar como experto en la diplomatura de la Universidad de San Isidro sobre prevención de CP destinada a formar “Equipos Motores de Prevención” en Colegios Públicos de la Zona Norte del conurbano bonaerense.

Fue muy importante para nosotros, en nuestro esfuerzo por formular y llevar a cabo estrategias de prevención y transformación, poder diferenciar los CS de los CP. He aquí lo más significativo:

Como seres vivos necesitamos consumir. Por nuestra particular condición necesitamos consumir no solamente *sustancias*; también precisamos hacer uso de *objetos* y *actividades*, que cuiden y acrecienten nuestra salud, que protejan nuestra vida y la lleven a su máxima expresión. Los Consumos Saludables (CS) son aquellos que cuidan y expanden nuestra vida. Los Consumos Problemáticos (CP) son aquellos que “atentan contra nuestra salud y nuestros proyectos de vida” (cfr. Infra). Podemos fácilmente distinguir unos de otros: los CS siempre generan más vida en nosotros, nos sostienen, nos expanden, promueven nuestro despliegue; los CP, en cambio, provocan en nosotros menos vida, afectan nuestra salud, ralentizan el ejercicio de nuestras facultades propiamente humanas, obstaculizan nuestro mejor despliegue. Unos favorecen nuestro cuidado y el cuidado de nuestros vínculos; otros, son manifestación de descuido, pueden lastimarnos y afectar a nuestros vínculos.

Más abajo te encontrarás con la definición de CP. Por ahora basta decir que cualquier consumo se constata si es saludable (genera más vida) o es problemático (genera menos

² He desarrollado de manera mucho más extensa los dos apartados que siguen en el libro “RECONTRA Humanos. Parte II” (2021).

vida) en “el efecto después del efecto”. Lo problemático o lo saludable es fácilmente verificable, es tangible y hasta es medible. Me explico a partir de este ejemplo concreto: muchos de los que informan acerca del consumo de drogas mencionan los efectos que estas producen mientras dura el efecto de la sustancia. Pero pocos mencionan el efecto que produce cuando se diluye el efecto. El “efecto después del efecto” es el efecto verdadero, porque son aquellas consecuencias que permanecen en mí luego del consumo.

Hay muchos CS que, al principio o en el momento, no generan placer. Por ejemplo, hacer ejercicio físico. Pero se comprueba que es saludable por “el efecto después del efecto”: después de hacer gimnasia no hay nadie que no se sienta más estimulado, despierto, oxigenado, con mayor despliegue de endorfinas, en definitiva, más saludable.

Más abajo te presento la “Grilla de CS” que ojalá quieras completar. Y ojalá quieras invitar a tus vínculos a que lo hagan también. En la primera columna te propongo registrar cuáles son tus CS. He puesto en práctica esta Grilla en más de mil talleres con los grupos más diversos. La maravilla de llevar esto a la práctica es que, cada tanto, engrosamos la lista de CS gracias al registro de los otros.

Innumerables actos cotidianos nos dan vida. Siempre ha sido un regalo para mí comprobar que, aun en los ámbitos más vulnerables y tóxicos, como es una cárcel, nadie deja de mencionar algunos CS que, al menos, ayudan a sostener la vida.

Además de *sustancias*, te propongo registrar también *objetos* y *actividades* que consumes para completar tu lista saludable. Por analogía podemos aplicar el mismo criterio a *objetos* y *actividades*. Hay muchos de ellos que nos dan más vida y otros cuyo uso afecta nuestro mayor despliegue. Los mismo respecto de muchas de nuestras actividades.

En la Grilla verás que hay una columna que se refiere al “costo”. Intenta registrar cuánto dinero te cuesta ese CS. Podrás comprobar que la mayoría de ellos, a diferencia de los CP, son muy baratos o gratuitos.

También verás que hay una columna acerca de cuáles consumes solo y cuál acompañado. Es bueno saber distinguirlos y valorarlos. Y que los necesitamos a ambos.

La última columna se refiere a cuáles disfrutas más. No todos los CS son iguales en importancia. Algunos necesitamos más que otros. Es un modo de jerarquizarlos. También podrás registrar algunos que posiblemente quisieras desarrollar más.

Sabemos que vivimos en una sociedad consumista y existen innumerables presiones que contribuyen a que los consumos se transformen en problemáticos. Pero no todos a nuestro alrededor nos presionan para que se instale en nosotros algún CP. Muchas personas cerca nuestro nos impulsan a vivir CS y son con quienes compartimos muchos de ellos. Son nuestros grandes aliados, son aquellos vínculos con los cuales y gracias a quienes se nos hace más fácil cuidar la salud. Suelen ser también los que nos impulsan a ser lo mejor de nosotros mismos.

Por último, te sugiero que puedas completar la Grilla con tu pareja y tus hijos. Puede ser un momento privilegiado para practicar la “cultura de cuidado” entre los miembros de tu familia.

SUSTANCIAS/ OBJETOS/ ACTIVIDADES	EFFECTO EN EL MOMENTO (estimulante, relajante, diversión)	EFFECTO DESPUES DEL EFFECTO	COSTO	CUÁLE S REALIZ O SOLO	CON QUIEN/es ME CONECTA /VINCULA	CUALES ME GUSTAN MAS

3.- Los Consumos Problemáticos como manifestación de “des-cuido”

Los que hemos trabajado en la asistencia de jóvenes con problemas de adicción, al menos desde fines de la década del ochenta hasta el año 2013, nos veíamos en una gran dificultad: por entonces el foco estaba puesto en las *sustancias*, dejando de lado o minimizando, el contexto, las condiciones de vida, la propia personalidad y la historia familiar. Tuvimos que esperar mucho tiempo para que el abordaje fuera más integral y se hiciera foco en las cuestiones de fondo. Por suerte, desde hace algunos años, contamos con esta definición de Consumo Problemático:

“Se define así al consumo que atenta contra la salud y la construcción de proyectos de vida de las personas. Esto puede darse en los diferentes niveles de consumo (uso, abuso y/o adicción) y con independencia del tipo de sustancia consumida (legal y/o ilegal). Desde esta perspectiva, la posibilidad de que el consumo de una sustancia genere un mayor o menor problema para la persona o para la comunidad, se halla relacionada no con las propiedades inherentes a la sustancia, sino fundamentalmente con el vínculo que la persona establece con la misma en una determinada circunstancia vital” *Ley Nacional Nº 26.657 y su Decreto reglamentario Nº 603/2013.*

Algunos puntos para resaltar:

1.- Se menciona que los CP no solo atentan contra la *salud* sino también contra los *proyectos de vida*, es decir, con el pleno despliegue de nuestra condición humana. El descuido abarca entonces, los dos aspectos más importantes del ser humano y lo ponen en riesgo: la sobrevivencia y el mayor desarrollo personal.

2.- La definición toma en consideración la dimensión colectiva. No solo es importante prestarle atención al sujeto como individuo, sino registrar el “nosotros” de la familia, los amigos, los vínculos más cercanos y la comunidad en general. Los CP pueden no registrarse como tales por la persona, a causa de su negación. Pero suelen ser plenamente conscientes la familia que padece sus efectos.

3.- Lo más importante de esta definición es que ya no hace foco en las *propiedades* de la *sustancia* sino que la clave del CP está en el *vínculo* que la persona establece con cualquiera de ellos. Establecemos con lo que consumimos un *vínculo* tal, que le pedimos que nos dé algo que le es imposible. Los adictos en rehabilitación repiten una frase repleta de dolor y de sabiduría como si fuera una letanía:

“La droga es como una novia que, al final, siempre, te deja solo”.

Le asignamos a la sustancia, objeto o actividad, una entidad e importancia en nuestra vida, un lugar entre nuestros vínculos y un poder de satisfacción, que no nos pueden ofrecer³.

³ Existen tres experiencias placenteras, tal como es registrado en nuestro sistema nervioso central: 1) el efecto estimulante, de energía, de adrenalina, de estar ¡pum para arriba! 2) el efecto “depresor”, de tranquilidad, paz, relajación 3)

Una segunda definición, complementaria a la anterior, nos aporta otros elementos fundamentales para profundizar en la cultura de cuidado:

“Son CP aquellos que –mediando o sin mediar sustancia alguna– afectan negativamente, en forma crónica, la salud física o psíquica del sujeto, y/o las relaciones sociales. Los CP pueden manifestarse como adicciones o abusos al alcohol, tabaco, drogas psicotrópicas –legales o ilegales– o producidos por ciertas conductas compulsivas de los sujetos hacia el juego, las nuevas tecnologías, la alimentación, las compras o cualquier otro consumo que sea diagnosticado compulsivo por un profesional de la salud.” Ley N° 26.934 art 2 (2014), mediante la que se crea el Plan Integral para el Abordaje de los Consumos Problemáticos.

Esta definición amplía e incorpora explícitamente como posibles CP a *objetos y actividades* y abandona la vieja distinción entre uso, abuso y adicción. También acentúa el aspecto *compulsivo* en el que pueden convertirse algunos de los CP.

Ambas definiciones nos ayudan a profundizar en el propio registro personal, ser más autoconscientes respecto de algunos consumos que en cada uno de nosotros pueden adquirir la connotación de CP. Pero también, nunca me cansaré de repetirlo, la posibilidad de convertir a cada uno de ellos en una oportunidad de crecimiento y transformación. Incluso con los CP más severos y compulsivos.

Luego de más de treinta años de trabajar este tema con cientos de padres, docentes y adolescentes, no me he encontrado en ningún taller en la que algún participante no tenga algún CP. Esto, aunque parezca mentira, es una buena noticia. Ambas definiciones nos permiten llevar el tema de los CP y CS a la propia vida y no circunscribirlo a los “adictos” con su carga de segregación. Escaparse de estos registros porque “a mí eso no me pasa” impide en nosotros llevar a plenitud nuestro proceso de transformación y comprobar, en carne propia, hasta qué punto somos cuidados, nos cuidamos y cuidamos a otros.

Es verdad que los CP varían enormemente si son severos (como una adicción al alcohol o a la cocaína) o si son leves. Sin embargo, en todos ellos estamos llamados a realizar una tarea de registro y transformación para más vida.

Los CP son manifestación de falta de autocuidado. Estos pueden ser graves, aun cuando se circunscriban a un solo evento (manejar alcoholizado), o ser severos, si se ha instalado la compulsión. Pero también son signo de ausencia de mirada y de escucha, de atención, en definitiva, de cuidado por parte de los vínculos cercanos y de aquella red más amplia que está llamada a velar por el cuidado de todos.

Cuando se instala un CP compulsivo es necesaria atención especializada. Esta debe reunir las condiciones de cuidado que no fueron experimentadas suficientemente con anterioridad. El proceso de recuperación da un paso decisivo cuando la persona logra recrear hábitos de cuidado de sí mismo, pero culmina en realidad cuando la propia experiencia de descuido y de transformación se pone al servicio del cuidado de otros.

En nuestro andar hemos incorporado y promovido gran cantidad de herramientas que conforman hoy un menú formidable para instalar la cultura de cuidado. La Escucha ha sido la más importante de ellas.

4.- La Escucha como herramienta de cuidado

el efecto de salir de la vorágine, “bajar cambios”, evadirse de la realidad, divertirse. No por cualquier motivo, todas las drogas, están diseñadas para producir estas sensaciones, con un menú a la carta, para todos los gustos y “necesidades”, según sea el efecto deseado. El efecto buscado de anestesia y relax; de adrenalina y energía; de evadirse de la realidad o tratar de aplacar la ansiedad, se estrellan una y mil veces en el “efecto después del efecto”: al final, nos quedamos un poco más vacíos, ansiosos y angustiados y, siempre, un poco más solos.

No voy a repetir aquí lo que ya he expuesto en otras publicaciones. Los métodos de la Autoescucha y la Interescucha⁴ y su formulación más acabada en la Escucha Amante⁵ han demostrado ser particularmente aptas para promover la cultura de cuidado, e incluso necesarias, para realizar cualquier proceso de transformación de CP instalados.

Recordemos que nos vamos identificando como personas gracias a la mirada y escucha de los otros. Si no somos mirados ni escuchados suficientemente, no tenemos espejos en los cuales mirarnos ni corazones con los cuales vibrar y sintonizar.

Brindar a otra persona *total atención* es manifestarle que nos resulta particularmente valiosa y digna de estima. La atención ofrecida de todo corazón, que se muestra en nuestra postura corporal y empatía, le devuelve al otro su dignidad lastimada u olvidada. La atención sincera rompe que aquel descuido esencial que han padecido y padecen la mayoría de los seres humanos. Poder hablar, tomar la palabra, tener quien nos escuche amorosamente, permite re-vincularnos con aquellos que han sido puestos en nuestro camino para cuidarnos y promovernos. Jacques Loew supo decir: “pobre es aquel que siempre escucha y a quien nadie escucha”. Si se me regala atención, soy valioso para alguien. La atención es la primera y más clara muestra de ser tenido en cuenta. Quienes practicamos esta herramienta queremos instalar a la Escucha como un derecho humano. Todo ser humano tiene el derecho a ser escuchado.

No interrumpir en ninguna de sus formas a quien escuchamos, nos compromete a escucharlo hasta el final, sin que interfieran nuestros juicios, interpretaciones y eventuales consejos. Quien padece un CP necesita que la atención sea tan exquisita que le permita desahogar aquellas experiencias en la que se sintió descuidado, no tenido en cuenta, solo, vacío, desamparado. La interrupción en realidad es un acto de violencia, cuando no de sometimiento. Cuando interrumpimos le hacemos saber al otro que nuestra palabra es más importante que la de él/ella. La interrupción es una de las manifestaciones más evidentes de descuido. De manera burda, o más o menos velada, la atención se vuelve sobre nosotros y el otro pasa a un segundo plano o a ninguno.

La total atención y la no interrupción son decisivas para el éxito en el uso de esta herramienta. Lo mejor es practicar la escucha pactando que sea en *tiempos iguales*, aunque también se puede ejercitar en una sola dirección. Tenemos que lograr que la atención sea sin límites, pero el tiempo siempre es escaso. Para lo cual tenemos que utilizarlo de la manera más eficiente posible. Pactar escucharse en tiempos iguales manifiesta que todos necesitamos ser escuchados y también aprender a escuchar. Aun los grandes escuchadores necesitan ser escuchados.

Toda práctica de Escucha bajo esta modalidad reclama la *confidencialidad*. Saber que no vamos a ser juzgados por lo que decimos y que lo que expresemos quedará en el espacio sagrado de la escucha, permite liberar de raíz el miedo pavoroso que tenemos a ser lastimados. Transforma el estado de alerta permanente en el que vivimos en un espacio de cuidado, de relajación y de expansión.

La escucha con estas características es escasa pero posible de ser enseñada y practicada por todo ser humano. La cultura de cuidado pone a disposición esta herramienta que fomenta el autocuidado y cuidado de los otros. Su práctica instala en el propio estilo de vida una herramienta transformadora.

5.- La cultura de cuidado como transformación

⁴ Cfr. “Los siete Niveles de la comunicación 6° ed. (2021)

⁵ Cfr. “De heridos a Amantes” 5° ed. (2020). También en “RECONTRA Humanos. Parte I” (2021)

¡Ten cuidado! No es una invitación a dejarse llevar por el miedo. ¡Se cuidadoso! Es un pedido, un llamado, a ser y estar atento. A detenerse, a ser delicado con todo ser viviente. A ponerse al servicio de su sobrevivencia y su máxima realización.

A lo largo de nuestra vida, necesitamos durante muchos años, ser cuidados. Sin ellos nuestra vida corre riesgo y nuestras posibilidades de realización disminuyen. Cuando somos jóvenes necesitamos consolidar aquellos hábitos saludables que favorecen el autocuidado. Pero cuando somos adultos se presenta un doble desafío: mientras practicamos el autocuidado, tenemos la responsabilidad de cuidar a otros. Aquellas personas que no pueden sos-tener a otros, es porque padecen diversos tipos de descuido y desnutrición emocional. Inés, mi compañera de vida, trabajó muchos años en un plan alimentario. A familias en extrema vulnerabilidad se les otorgaban bolsones de comida y como contraprestación participaban de un espacio de capacitación sobre diversos temas de cuidado esencial. No era poco frecuente encontrarse con madres con muchos hijos, algunos de ellos desnutridos y otros no. En estos casos la mamá solo tenía fuerzas para alimentar biológica y emocionalmente a algunos, pero no a todos.

Lo cierto es que la dinámica de la vida nos lleva de ser cuidados, al autocuidado, y de allí al cuidado de otros, en círculos cada vez más amplios. El horizonte meramente individual y entrópico del cuidado es muy pequeño e infantil. La misma cultura de cuidado lleva en su misma semilla la potencia de la protección y expansión de todo cuanto existe. Por ello es que la ética de cuidado no brota del deber sino de una necesidad. Al ser cuidado y estar cuidándome, surge espontáneamente la necesidad cuidar a otros, cuidar a los vivientes, cuidar la casa común.

Mirando para atrás me doy cuenta que he dedicado mitad de mi vida a generar equipos de Escucha entre pares. De allí la experiencia de los EPPAs, los equipos de padres, de los “laboratorios docentes” y de los “Jóvenes Escuchas”, todo ellos practicando la Escucha para instalarla en el propio estilo de vida como herramienta de cuidado. Los Equipos Motores formados por el Programa “Acompañados” ha sido y es una experiencia formidable de cuidado en el ambiente de la Educación Pública⁶.

Pero creo que es posible llevar la cultura de cuidado aún más lejos. En el Penal N°47, pabellón 3, estamos iniciando una experiencia novedosa de cuidado. Muchos de los internos que ya transitaban el curso semestral de “Consumos Saludables” han comenzado a formar parte de lo que hemos denominado una “Fraternidad saludable”: un espacio de circularidad e intimidad en la que cada miembro se compromete a acrecentar su cuidado y custodiar y promover el cuidado de los otros miembros de la fraternidad. En la Fraternidad participan personas privadas de su libertad y “gente de la calle”. Estoy convencido que, aun en las situaciones aparentemente menos propicias y con las personas más descuidadas, es posible realizar un proceso de transformación que nos humanice a todos. Recrear el cuidado entre pares, instalar el cuidado desde experiencias profundas e intensas de pertenencia: un sueño transformador que está en marcha inspirado en la cultura de cuidado.

Juan Pablo Berra

berrajp@gmail.com

www.fundacionvincular.ar

⁶ Cfr. P. Boilini, M. Alvarez y N. Enriz (compiladoras) “Diálogos en Prevención. Buenas prácticas en el abordaje de la Prevención de Consumos Problemáticos y Adicciones en el ámbito educativo”. Centro de Investigación y Transferencia. Universidad de San Isidro (2019).