

La brújula del cuidador

Ayuda para familiares y cuidadores

Raül Córdoba



Plataforma Editorial
Barcelona

Primera edición en esta colección: septiembre de 2010

© Raül Córdoba, 2010

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2010

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 231, 4-1B – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

Depósito legal: B. 31.956-2010

ISBN: 978-84-96981-99-7

Printed in Spain – Impreso en España

Diseño de cubierta:

Jesús Coto

jesuscoto.blogspot.com

Fotocomposición:

Grafime. Mallorca, 1 – 08014 Barcelona

www.grafime.com

El papel que se ha utilizado para imprimir este libro proviene de explotaciones forestales controladas, donde se respetan los valores ecológicos, sociales y el desarrollo sostenible del bosque.

Impresión:

Romanyà-Valls; Verdaguer, 1 – Capellades (Barcelona)

www.romanyavalls.com

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

A la memoria de mi abuelo

Carpe Diem

No dejes que termine el día sin haber crecido un poco,
sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños.

No te dejes vencer por el desaliento.

No permitas que nadie te quite el derecho a expresarte,
que es casi un deber.

No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario.

No dejes de creer que las palabras y las poesías
sí pueden cambiar el mundo.

Pase lo que pase nuestra esencia está intacta.

Somos seres llenos de pasión.

La vida es desierto y oasis.

Nos derriba, nos lastima,

nos enseña,

nos convierte en protagonistas

de nuestra propia historia.

Aunque el viento sople en contra,

la poderosa obra continúa:

tú puedes aportar una estrofa.

No dejes nunca de soñar,

porque en sueños es libre el hombre.

No caigas en el peor de los errores:
el silencio.
La mayoría vive en un silencio espantoso.

No te resignes.
Huye.
«Emito mis alaridos por los techos de este mundo»,
dice el poeta.
Valora la belleza de las cosas simples.
Se puede hacer bella poesía sobre pequeñas cosas,
pero no podemos remar en contra de nosotros mismos.
Eso transforma la vida en un infierno.

Disfruta del pánico que te provoca
tener la vida por delante.
Vívela intensamente,
sin mediocridad.
Piensa que en ti está el futuro
y encara la tarea con orgullo y sin miedo.

Aprende de quienes puedan enseñarte.
Las experiencias de quienes nos precedieron,
de nuestros «poetas muertos»,
te ayudan a caminar por la vida.
La sociedad de hoy somos nosotros:
los «poetas vivos».

No permitas que la vida te pase a ti sin que la vivas...

WALT WHITMAN

Índice

<i>Prólogo</i>	13
1. Un viaje de ida con retorno	15
EL BARQUERO	
2. La fuerza del corazón	19
LA VASIJA AGRIETADA	
3. Cultiva la risa	23
EL PAÍS DE LA RISA	
4. Conoce tus límites	27
EL CIELO Y EL INFIERNO	
5. Comete errores	31
LOS EXPERTOS	
6. El valor de lo divino	35
EL HALCÓN	
7. Los mapas	39
EL BARCO VACÍO	
8. Sé solidario.	43
LAS ESTRELLAS DE MAR	

La brújula del cuidador

9. Ten una actitud positiva	47
EL CRUCE DEL RÍO	
10. Aprende de las emociones.	51
EL VIEJO SAMURÁI	
11. Vuelve a ser un niño	55
LA TAZA DE TÉ	
12. La despedida	59
LOS TRES SANTOS REIDORES	
Aprendí que...	63
Las ocho reglas básicas	83
Brújula del cuidador	95
El cuidador tiene derecho...	105
Direcciones de interés.	107
<i>Agradecimientos</i>	111

1.

Un viaje de ida con retorno

«Lo importante no es lo que te sucede,
sino tu forma de reaccionar.»

OSHO

Absolutamente todo el mundo espera que, en algún momento de su vida, aparezca por la orilla el barco que inevitablemente le tiene que conducir de nuevo a su isla de origen, pero nadie quiere imaginar que ese barco pueda llevar escrito en un costado el nombre de alguna enfermedad irreversible o terminal. *Pero ¿qué sucede cuando ese temido barco no es el tuyo, sino el de un familiar o ser querido?* Toda tu alma se llena de preguntas acerca de esa persona que hasta entonces nunca antes te habías atrevido a formularle. Han sido tantos los momentos que has compartido con ella que no puedes imaginarte que lentamente se irá alejando hasta llegar un día en que, posiblemente, se olvidará por completo de quién eres y qué has significado para ella. Y es que no se trata sólo de una persona que se aleja, sino que, debido a lo importante

La brújula del cuidador

que ha sido en tu vida, es como si una parte importante de tu propio cuerpo se desprendiera de ti. ¿Cómo podré alejarme de ella sin que me hiera el alma? ¿Cómo podré seguir sin sufrir? Son algunas de las preguntas más frecuentes. Pero no puedes permanecer en esa posición durante mucho más tiempo, porque estarías condenándote a congelarte, a instalarte de por vida en el sufrimiento.

Con el viaje de tu ser querido empieza a la vez tu viaje, el que harás junto a él, acompañándolo, hasta su llegada a puerto. Después llegará el momento de la vuelta, porque, aunque la separación pueda ser dolorosa, tu sitio todavía se encuentra junto a los tuyos, junto a los seres que amas y que siguen vivos. Por eso, el tuyo sólo es un viaje de ida con retorno. Pero todavía te queda un último viaje junto a tu ser querido, y sólo depende de ti que ese viaje sea una experiencia inolvidable o sea un terrible tormento. Y para ello, aunque no conozcas nada sobre la enfermedad, no puedes dejar que este mal te asuste y te gane la batalla. Debes aprender a nadar contra las corrientes y plantarle cara con todas tus fuerzas, con todas tus garras. Porque el viaje que ahora inicias será tu última oportunidad para sentir el latir del corazón de esa persona junto al tuyo, hasta que el último murmullo se pierda definitivamente como una minúscula gota que regresa a un océano infinito. ¿Desplegamos las velas?

Un viaje de ida con retorno

El barquero

Un viajero, para cruzar un caudaloso río de una orilla a otra, tomó una barca. De repente, una bandada de aves surcó el cielo y el viajero preguntó:

–Buen hombre, ¿has estudiado la vida de las aves?

–No –dijo el barquero.

–Entonces, has perdido la cuarta parte de tu vida.

Pasados unos minutos, la barca se deslizó junto a unas exóticas plantas que flotaban en las aguas del río.

–Dime, barquero, ¿has estudiado botánica?

–No, no sé nada de plantas.

–Pues debo decir que has perdido la mitad de tu vida –comentó el viajero.

El barquero siguió remando pacientemente.

Súbitamente, el viento empujó la barca hacia un fuerte remolino. El barquero preguntó:

–¿Sabes nadar?

–No –contestó el viajero.

–Pues tú has perdido toda tu vida porque vamos a naufragar.