

EL CASO DE JUANA



ALAVAREYES
CENTRO DE PSICOLOGÍA

(Extraído de Vicente Prieto: *La soledad del cuidador*.
La Esfera de los Libros, Madrid, mayo de 2013)

ANCIANOS DEPENDIENTES. INFARTO CEREBRAL

Juana era una ama de casa de 55 años, luchadora como la mayoría de las que conozco. Estaba casada con Alex, taxista, de 57 años, y tenía dos hijos, Eva y José.

Su padre, Jacinto, de ochenta años, vivía solo en su casa porque hasta hace poco podía hacer vida de manera autónoma. Juana tenía una hermana, Isa.

Se veían con frecuencia. Su padre las visitaba los fines de semana. Jacinto asistía todas las mañanas a un hogar del jubilado y uno de los días le llevaron al hospital porque empezó a encontrarse mal.

Cuando acudieron a verle Juana y su hermana les dijeron que había sufrido un ictus. Tras varios días en el hospital, le dieron el alta con un plan de rehabilitación.

Juana habló con su hermana y decidieron que provisionalmente su padre viviría en su casa. El motivo principal era que ella podría atenderle durante más tiempo, al no trabajar. Su hermana trabajaba por las mañanas.

Jacinto presentaba muchas dificultades [...]; había que ayudarle para todo.

[...] Su padre necesitaba mucha dedicación, pero ella era capaz de compaginar todo. [...] Su hermana la ayudaba una tarde a la semana y los sábados por la mañana.

Poco a poco, las condiciones fueron cambiando. Su hermana dejó de ayudarla los fines de semana con la excusa de que se iban a la casa que tenía su marido en el campo.

La tarde que le ayudaba entre semana se fue espaciando, y a veces pasaban varias semanas sin que viniese a ver a su padre.

Juana no se sentía apoyada, no se le valoraba su trabajo. Con su marido e hijos no hablaba de lo que le preocupaba de su padre, tampoco se les veía a ellos interesados.

Su familia tenía las necesidades cubiertas y **todo lo relacionado con su padre no entraba en sus planes, ni les interesaba.**

Ya no esperaba nada de su hermana. No se veía con ganas para reclamarle más implicación. Pensaba que la iniciativa tenía que salir de ella. **Se sentía muy sola aun estando acompañada.**

Uno de los módulos del programa de intervención que trabajé con Juana **era el de expresión de emociones y hacer peticiones desde la asertividad.** Era importante hablar con cada miembro de su familia, incluida su hermana.

Durante varias sesiones ensayamos la forma de hacerlo y cuando se sintió segura lo hizo. Encontró momentos para estar con su marido y sus hijos. Empezaron a participar más en los asuntos del día a día de cada uno, incluidos los de Juana, que también eran importantes.

Les solicitaba ayuda cuando lo necesitaba en el cuidado de su padre. **De esta manera, consiguió tener algo de más tiempo para ella,** hacer cosas que le gustaban, como la lectura, escuchar música o llamar a alguna amiga.

A su hermana le planteó que era necesario que, al menos una tarde a la semana y un día del fin de semana, **se quedase con su padre para que ella pudiera hacer cosas fuera de casa.**

Su hermana **le planteó la posibilidad de contratar a alguien,** ya que ella posiblemente no podría atender a su padre como lo había planteado Juana. Su padre no terminaba de mejorar y sus cuidados se prolongarían mucho más de lo previsto, **tenían que organizarse de otra manera.**

Sin la ayuda de su hermana, **la opción fue contratar a una persona para que le ayudara.** Juana aceptó la realidad de no poder contar con su hermana para el cuidado de su padre. En lugar de reaccionar de manera desmedida ante ella, **optó por mantener una relación respetuosa.**

Fue lo suficientemente hábil y asertiva para expresarle cómo se sentía, pero eso no le impidió seguir relacionándose con ella. **Sabiendo lo que podía esperar de su hermana, cambió la forma de relación pero no cortó con ella.**

El sentimiento de soledad era cada vez menos intenso. Con su actuación, **Juana logró que las personas más importantes de su vida comprendieran su situación y le ayudaran en lo que ella les pedía.**

Juana se ayudó a sí misma, aceptando la realidad, valorándose como persona y valorando lo que hacía.

Expresar claramente lo que sentimos y lo que necesitamos, de manera asertiva, cambia nuestra forma de actuar y de sentir.