

EL CASO DE MARI LUZ

“Cuando mis padres ya no podían estar solos en su propia casa, decidimos traerlos a la mía. Digo decidimos porque mis cuatro hermanos estaban de acuerdo con esa decisión y la de que cada tres meses irían nuestros padres con cada familia.

Con el paso del tiempo, se fue desvaneciendo esto último y aún hoy, después de cuatro años, siguen conmigo. Es posible que tenga todo que ver con que soy la hermana soltera y que estaba en el paro.

Seguían viniendo a verles una vez a la semana pero hacían la “visita del médico”, es decir, estaban un rato y se marchaban y ahí me quedaba yo, con todo el peso de la responsabilidad de atenderles.”

Mari Luz reconoce que sus hermanos no se negaron abiertamente a tenerles en su casa pero nadie tomaba esa iniciativa. Llegó un momento en que a ella le daba tanta pena esa posibilidad, de ver a sus padres salir de su casa, que ya no reivindicaba nada.

Decidió contratar a una persona para atenderles por la mañana, ya que Mari Luz trabajaba hasta las tres, como secretaria en un despacho de abogados. Por las tardes les dedicaba todo el tiempo y el fin de semana. Con la crisis económica, las cosas no iban bien en el despacho, se quedó en el paro y desde hace seis meses cuida a tiempo completo de sus padres.

Mari Luz viene a consulta porque siente que se le han acabado las fuerzas. Expresa, llorando, que no quiere salir mal con sus hermanos pero está dolida porque **se han desentendido de todo.**

“Si te cuento la cantidad de cosas que tengo que hacer para que mis padres estén bien estaríamos meses hablando, me decía agobiada.”

Se pasa el día **escuchando las lamentaciones de sus progenitores, cambiando pañales a su padre**, que sufre demencia, preparando sus comidas, asistiendo a los médicos, **atendiéndoles por las noches** porque le llaman. **No descansa; al no tener continuidad su dormir, se nota irritable.**

Y a pesar de todo esto, siente que **tiene que pedir favores para salir algún rato el fin de semana.**

Me comenta con tristeza que por su educación y porque ella es así de buena o de tonta, piensa y lo siente así, que los padres han cuidado a todos y **tenemos la obligación y el deber de cuidarles ahora, que nos necesitan.**

Iniciamos la intervención diseñando los objetivos más importantes que Mari Luz quería conseguir en su vida y discutimos la forma de intentar conseguirlos.

Paralelamente a este proceso, **trabajamos el autocontrol emocional, estrategias para disminuir la ansiedad** y cómo controlar las preocupaciones y los pensamientos negativos de desesperanza, de encontrarse en un callejón sin salida.

Un punto de inflexión en el tratamiento y en su vida fue consolidar el proceso de toma de decisiones. Ya estaba preparada para hacer cambios en la forma de cuidarse y de cuidar.

Decidió reunir a los hermanos y les planteó desde la serenidad, pero desde una profunda convicción, las necesidades de sus padres, las suyas, **qué esperaba y qué necesitaba de ellos y cómo reorganizar la atención hacia sus padres.**

“*Ojalá –nos decía– lo hubiese podido hacer antes*”. Pero este era el momento elegido y la oportunidad de cambiar las cosas.

Tras varias reuniones entre los hermanos, **acordaron volver a contratar a una persona para cubrir alguna mañana, alguna tarde y parte del fin de semana.** El dinero procedía de la aportación de todos más la pensión de su padre.

Mari Luz decidió **volver a buscar trabajo** de manera activa, **quedar con amigos, tener tiempo para desconectar y hacer cosas para ella.**

El cuidado de sus padres ya no lo percibía como una obligación, sino como una opción aceptada por ella, como una forma distinta de disfrutar de su compañía, de seguir aprendiendo de ellos y de lo que les podía aportar, **de hacerles sentir emociones positivas.**

Mari Luz seguía sintiéndose querida por ellos y sentía que les quería, las dos emociones más importantes que puede llegar a experimentar un ser humano.