

La importancia de cuidarse para poder cuidar

Los psicólogos Montserrat Aiger y Adrián Gilaber nos cuentan las razones por las que los cuidadores de personas con alguna afección deben cuidarse a sí mismos.

Leticia Pellicer Franco, Técnico de comunicación, DEBRA-PIEL DE MARIPOSA



Montserrat Aiger y Adrián Gilaber |

El pasado 14 de octubre, los psicólogos Montserrat Aiger y Adrián Gilaber, nos acompañaron en la 25 edición del Encuentro Nacional de Familias Piel de Mariposa, impartiendo un interesante taller sobre la importancia de cuidarse para poder cuidar. Durante una hora, los profesionales sentaron las bases de este concepto a través de la relajación. En nuestra conversación nos han contado las causas, consecuencias y posibles alternativas a determinadas situaciones extendidas entre los cuidadores.

¿Cuál es el objetivo de este taller?

Llamamos principal cuidador a aquel que se dedica a estar pendiente de su familiar enfermo. Por parte de estos cuidadores principales existe un desgaste personal que hace que se olviden de ellos mismos. Tienen que hacer lo que hacen porque es su responsabilidad, pero hay un coste. Hay un coste de más faena, de más preocupación. Hay un coste emocional y tienen que saber gestionar un espacio para saber cuidarse, aunque a veces sea muy difícil.

El objetivo de este taller es fomentar las aptitudes de estos cuidadores para que ellos tengan ese espacio de respiro, de prestarse atención, de cuidarse y de darse ese espacio. Para dejar un poquito a un lado todas esas preocupaciones y centrarse en sí mismos.

¿Cuál es el perfil de un cuidador?

Depende del afectado. Hace tiempo en las familias se decidía quién debía cuidar al afectado. Hasta ahora solía ser una mujer de unos 50 años que tenía un trabajo y que se veía obligada a

dejarlo. Ahora, la sociedad ha cambiado pero yo creo que es un perfil de mujer quien asume el liderazgo. Es una cuestión de cultura de género. Con el tiempo va cambiando. Ya no se tira tanto del estereotipo de la tradición sino que se valora qué necesidad tiene la familia y quién puede asumir más la responsabilidad.

Ha pasado de ser un prototipo de mujer de media de 50 años a ser un acuerdo familiar según las necesidades que tiene la familia.

Al igual que en toda la cultura social, en el cuidado a familiares con alguna discapacidad también se están gestionando de otra manera las relaciones.

¿Qué consecuencias tiene para un cuidador olvidarse de sí mismo al cuidar a otra persona?

Lo que suele ocurrir es que acaban experimentando lo que nosotros llamamos el síndrome de Burntout, el síndrome de estar quemado. Tienen la carga laboral y familiar, más la preocupación constante de cuidar a su familiar.

El principal cuidador va adquiriendo un vínculo especial con la persona afectada. La persona afectada a su vez espera que su familiar le cuide de una determinada manera. En estos casos se genera una diada, un vínculo tan especial entre la persona cuidada y el cuidador que si no se gestiona bien puede generar aislamiento dentro de la familia.

Además puede generar un cansancio en el propio cuidador que haga que deje de atender a otros miembros de la familia (pareja, otros hijos) E incluso se puede dar el síndrome de la Conspiración del Silencio, un síndrome que provoca que en las familias no se hable de aquello que preocupa por no preocupar a la persona enferma. Ese silencio y el cansancio acumulado pueden generar exclusión y que la persona se vaya cargando cada vez más en soledad.

¿Cuál es el efecto en las personas afectadas?

Se puede dar lo que llamamos una sobreprotección. Eso no ayuda. Porque es verdad que hay que atenderlos, pero no sobreprotegerlos. Por ello, es recomendable establecer un acuerdo en la familia para que haya otras personas que puedan asumir los cuidados.

Esto generará un equilibrio en el sistema familiar para que el principal cuidador no se sobrecargue. Para poder atender mejor a una persona existe una necesidad de llenarse de energía, afecto y recursos.

¿En que desemboca esta sobreprotección?

La sobreprotección lo que haces es que la persona sobreprotegida no genere sus propios recursos, limitando su crecimiento personal. Si no tiene que esforzarse no va a crecer de una manera saludable como debería. Es cierto que por el hecho de tener una afección se compensa, pero esa compensación no le va bien, es una persona normal y tiene que enfrentarse, en la medida de lo posible, a lo que sería normal: a tener frustraciones y a tener que esforzarse hasta donde pueda. Pero no dárselo todo hecho.

Cuando una persona acude a nosotros viene porque el principal cuidador se siente agotado. En esa exploración te das cuenta que él o ella lo ha hecho lo mejor que ha podido, pero a veces no es lo adecuado. Hay que ajustar y enseñarle que lo puede hacer de otra manera. Es como legitimar que más allá del sentimiento de tristeza o del sentimiento de compensar, tiene que empezar a relacionarse de otra manera. La persona está tan centrada en su hijo y en hacerlo bien que acaba fomentando más las limitaciones que tiene su familiar, en lugar de su propia autonomía. Eso no deja ver sus propias capacidades y sus potencialidades que sirven para ir adoptando una independencia propia.

¿Qué pautas habría que darles a los cuidadores?

Se intenta que a través de situaciones muy concretas el cuidador pueda rectificar y ver primero la necesidad de la persona afectada; es decir, que no se adelante y pueda ver que el familiar tiene recursos y puede hacer las cosas.

Hay que ajustar de nuevo la relación, que puedan hablar un poco más, que se active más a la persona afectada y que no compense tanto el familiar. Ajustar de una manera real y verídica cuál es la necesidad, y no que yo ponga el automático y siempre intente solucionar las cosas.



¿Cómo de importante es que una persona se cuide a sí misma?

Es tan importante que va a tener más o menos salud. Es importante que los cuidadores se cuiden para que su sistema nervioso esté sano, para que nuestras relaciones sociales sean buenas, para que podamos hacer frente al día a día. En la medida en que nos cuidemos a nivel emocional sabremos relacionarnos mejor con los retos que nos vienen en la vida y eso sí que es importante para ser feliz.

Dicen que el primer amor es el amor a uno mismo y más adelante puedes querer a cualquier persona pero, si no te quieres y no te cuidas es muy difícil poder querer y cuidar a los demás. Esto consiste en acabar queriéndote y cuidándote para poder dar a los demás ese afecto.

Sobre el taller Cuidarse para Cuidar celebrado Encuentro Nacional de Familias

Equipo DEBRA-PIEL DE MARIPOSA

Cuidar a una persona conlleva esfuerzo y dedicación. Esto nos permite descubrir cosas de nosotros mismos y nos hace sentirnos queridos y útiles. Sin embargo, en ocasiones quienes atienden a otras personas se olvidan de sí mismas, dejando a un lado sus intereses y necesidades personales.¹

Por ello, creímos necesario organizar un taller que contemplara de forma experiencial la importancia de cuidarse uno mismo, invitando a expertos que nos transmitieran los beneficios tanto psicológicos como biológicos y sociales que aporta precisamente el autocuidado. De ésta forma, después de una píldora teórica de lo que esto suponía aprendimos alguna técnica de relajación, las cuales podemos practicar de forma sencilla en nuestros hogares.

La realización de este taller es solo el comienzo para continuar trabajando con nosotros mismos y entender la importancia de cuidarnos para cuidar.

Para finalizar, habiendo escuchado todas vuestras voces e intentando atender todas vuestras necesidades, seguiremos trabajando para que cada año la experiencia de estos talleres sea lo más enriquecedora posible.

1. Artículo "Cuidarse para cuidar" revista ESTAR BIEN n°45, pág. 12.