

EL CASO DE ANGÉLICA

Angélica vino a la consulta un año después del accidente que sufrió su marido, cansada, con una mirada triste y con ojeras muy marcadas. Tenía cuarenta años y llevaba diez de casada, sin hijos.

El día del accidente estaba en el trabajo, [...] y a media mañana sonó su móvil y un guardia civil le comunicó lo sucedido.

Ya en el hospital, le informaron que José padecía un traumatismo craneoencefálico severo con fracturas múltiples y que permanecía en coma. [...]

Su esposo salió del coma dos días después del accidente y la evolución fue lenta. Aumentaba la esperanza en su recuperación pero también la incertidumbre de no saber las secuelas físicas y psicológicas a las que tendrían que enfrentarse.

Durante el ingreso en el hospital, Angélica trabajaba por las mañanas. Solicitó la reducción de jornada y las tardes las pasaba en el hospital.

Tres meses después, a su marido le dieron el alta e iniciaron una nueva forma de vivir, puesto que José no podía realizar por sí mismo las actividades cotidianas básicas.

Me comentaba que una persona contratada le cuidaba por la mañana y ella llegaba a casa a las tres de la tarde y a partir de ahí se dedicaba a atender a su marido.

Lo peor era la irritabilidad, la desgana y la apatía de José. Angélica no sabía qué hacer ni cómo animarlo. **Esto le provocaba a ella mucho desgaste y un disgusto permanente.**

Además, **su marido tenía muchas dificultades para caminar y para coger cosas**, y problemas **para atender y concentrarse**, así como fallos en la memoria.

Con la rehabilitación, **iba mejorando lentamente, al contrario que Angélica:**

“Yo voy a peor –se lamentaba–, cada vez me cuesta más esfuerzo hacer las tareas tanto en el trabajo como en casa, pero delante de él aparento estar bien y fuerte. Mis cuñadas me ayudan, pero me siento aislada, sola, con pocas ilusiones. No sé lo que es dormir de un tirón y apenas me apetece comer”.

Empezamos a trabajar las preocupaciones de Angélica. Comprendió que **es importante estar informada acerca del proceso de rehabilitación**, de los progresos, de lo que quedaba por trabajar.

De esta manera, fue reduciendo la incertidumbre y volcó su atención en lo que podía hacer día a día; era lo único que podía controlar directamente.

Aprendió a no anticipar situaciones negativas, a decirse cosas útiles y realistas para reducir la angustia y, lo más importante, **a dar valor a lo que hacía dentro y fuera de casa y a retomar o iniciar proyectos personales y familiares.**

Angélica es hija única y su familia vive fuera de Madrid, por lo que paralelamente **tuvo la oportunidad de trabajar con dos de sus cuñadas.**

El objetivo que perseguíamos **era que aprendieran a facilitar la expresión de sus propias emociones y también a las de Angélica**, a escucharla y comprenderla.

La animé a Angélica asistir con más frecuencia a asociaciones de familiares que están pasando por situaciones parecidas.

Las aportaciones de personas más veteranas en la tarea de cuidar, **le facilitarían aprender mucho sobre su familiar y, sobre todo, a darse cuenta de que algunas de ellas perciben estas situaciones de manera más constructiva** y han conseguido normalizar su vida **una vez que han aprendido a convivir con las limitaciones de su familiar.**

Había llegado el momento de adaptarse a la realidad cambiante de la situación de su marido y dar valor a su dedicación de cuidadora. **Angélica empezó a sentirse estable emocionalmente.** [...]

Junto con sus cuñadas, **organizó el tiempo de dedicación al cuidado de lo que necesitaba su marido puntualmente**, para descansar mejor y también para tener actividades de ocio.

Ya no se sentía sola, participaba más en la asociación y aumentó la frecuencia de contactos con familiares y amigos, **y lo que más le hacía sentirse mejor era comprobar que a su pareja no le faltaba afecto, y cuidarle le generaba mucha satisfacción.**

¡Enhorabuena, Angélica, por cambiar la forma de ver las cosas, ánimo y un abrazo para tus cuñadas!

Los acontecimientos difíciles y negativos vienen solos, pero las cosas buenas hay que provocarlas para que sucedan.