

Cómo tratar a nuestros padres cuando se hacen mayores

Las personas que acompañamos a nuestros padres cuando envejecen no siempre estamos preparados para asimilar ciertos cambios

© Juan Carlos López

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

Con los avances médicos, tecnológicos y farmacéuticos la esperanza de vida aumenta, y mucho, la suerte y difícil situación de tener padres mayores.

En la vida llega un momento en el que empezamos a sentir el peso de "hacernos mayores", y se producen una serie de cambios que nos hacen sentir miedo, rebeldía, tristeza, rabia... Pero sobre todo, miedo al abandono.

Sentir que el cuerpo no responde, perder la autonomía para las necesidades más básicas, perder la capacidad de desplazarnos libremente, intentar hablar y que no nos salgan las palabras como nosotros queremos, depender de los demás... supone un duro proceso.

Este difícil proceso pasa por distintas fases: En primer lugar se produce una negación: no se acepta lo que está pasando, no se aceptan los cambios, ni la nueva y difícil situación.

En segundo lugar, se intenta racionalizar, es decir se busca encontrar las causas de los que nos está pasando, y se busca "culpar a alguien", a los médicos, a la difícil vida que nos ha tocado, a los hijos, a la familia, al país o a la sociedad, pero necesitamos buscar un culpable de lo que nos pasa.

En la tercera fase, comienza a aceptarse como inevitable y produce tristeza, rabia, miedo, y si finalmente superamos estos sentimientos, encontraremos aceptación de la nueva situación.

Y en todo este proceso aparecen nuevas necesidades: seguridad, cariño, (a veces cariño infantil, si es que el cariño tiene categorías), situaciones de egocentrismo en las que cuesta mucho ver las necesidades de los demás cuando no están las propias cubiertas. Se acentúa el miedo a la muerte, en la que se piensa más, aunque no se hable de ella.

Las personas que acompañamos a nuestros padres mayores, no siempre estamos preparados para asimilar estos cambios: nos cuesta ver que quien fue nuestra base segura, quien nos dio su cariño, el que siempre estaba ahí y parecía que nunca le dolía nada, hoy tiene un

comportamiento temeroso, a veces posesivo, egoísta y poco comprensivo, pudiendo llegar a situaciones violentas fruto de la impotencia.

Dicen que un bebé apretaría un botón para conseguir sus necesidades aún a sabiendas que apretándolo explotaría el mundo, y con los mayores pasaría parecido.

¿Cómo podemos actuar?

En primer lugar necesitamos conocer cómo es la nueva situación psicológica por la que están pasando nuestros mayores, para así poder comprenderles mejor. En ocasiones, ellos están enfadados con el mundo, y nosotros nos convertimos en los portavoces del mundo, y lo pagan con nosotros.

La situación no es fácil pues ni ellos aceptan sus limitaciones, ni a veces aceptan la ayuda sino es como ellos quieren, o no les parece suficiente lo que se les da.

Para los hijos también es difícil, pues se produce una lucha interna entre atender a los padres, a la familia creada (pareja e hi-

jos) e incluso la vida personal. Por mucha que sea la atención que se les preste a los padres, parece que nunca sea suficiente, lo cual provoca un sentimiento de remordimiento en los hijos.

Una vez una madre me dijo "¡Cómo duele un hijo!" y hoy podría decir, "¡Cómo duele un padre!". Porque duele ver sufrir a un ser querido, apagarse, deteriorarse, querer dar y no poder dar lo suficiente, pues nunca es suficiente.

Con todo esto vamos a compartir unas recetas caseras para hacerlo más fácil:

■ Necesitaremos hablar, tener un confidente con quien desahogarnos.

■ Tener mucha paciencia, sobre todo cuando hay situaciones en las que se pierde la paciencia. Paciencia es no gritar aunque no nos oiga (es distinto gritar que hablar alto, el grito lleva implícito enfado), Paciencia es repetir 10 veces las cosas, pero con el mismo tono. Paciencia es comprender que les falla la memoria.

■ No entrar en todas sus discusiones, pues no estamos al mismo nivel, no discutimos con la misma persona que era, y ellos con la provocación, intentan demostrar que siguen teniendo poder.

■ El tacto y el contacto adquiere especial

■ Habrá momentos en que tengan ganas de llorar, no tapanles las lágrimas aunque nos duela, el llanto se convierte en la medicina del corazón. Y si lloramos con ellos mejor todavía.

■ Y recordad que no son culpables de sus nuevos impedimentos.

Lo sé, no es fácil, cuando la cabeza y el corazón no van por el mismo lado.

Lo más importante no va a ser ayudar, sino acompañar. Acompañar en paz, acompañar en serenidad. E intentar compartir y contaminarles de una serena felicidad.

Amado hijo

El día que esté viejo y ya no sea el mismo, ten paciencia y comprensión.

Cuando derrame comida sobre mi camisa y olvide cómo atarme los zapatos, ten paciencia, recuerda las horas que pasé enseñándote a hacer las mismas cosas.

Si cuando converses conmigo, repito y repito las mismas palabras y sabes de sobra como termina, no me interrumpas y escúchame.

Cuando eras pequeño para que te durmieras, tuve que contarte miles de veces el mismo cuento hasta que cerrabas los ojitos.

No me reproches porque no quiera bañarme; no me regañes por ello. Recuerda los momentos que te perseguí y los cien pretextos que te inventaba para hacer agradable tu aseo.

Cuando me veas inútil e ignorante frente a todas las cosas tecnológicas que ya no podré entender, te suplico que me des todo el tiempo que sea necesario; para no lastimarme con tu sonrisa burlona. Acuérdate que fui yo quien te enseñó tantas cosas: el comer, vestirse y cómo enfrentarte a la vida tan bien como lo haces. Son productos de mi esfuerzo y perseverancia.

Cuando en algún momento mientras conversamos me llegue a olvidar de lo que estamos hablando dame todo el tiempo que sea necesario, hasta que yo pueda recordar.

Y si no puedo hacerlo no te impacientes, tal vez no era tan importante lo que hablaba, pues lo único que quería era estar contigo y que me escuchases un momento.

Si alguna vez ya no quiero comer, no insistas, sé cuánto puedo y debo.

Y cuando mis piernas fallen por estar cansadas para andar. Dame tu mano tierna para apoyarme. Como lo hice yo, cuando comenzaste a caminar con tus débiles piernitas.

Dame tu corazón, compréndeme y apóyame como lo hice yo cuando tu hijo mío empezaste a vivir.

De igual manera como te he acompañado en tu sendero, hijo amado, te ruego me acompañes en el mío.

Dame amor, paciencia que te devolveré gratitud y sonrisas con el eterno e inmenso amor que me une a ti.

Atentamente
TU VIEJO

