

¿Cómo asistimos a nuestros enfermos?

Diciembre ya está aquí! El año ha volado. Pensando atrás me doy cuenta de las muchas cosas que han pasado, de la cantidad de gente maravillosa he llegado a conocer, y de las cosas que he aprendido y que me habéis enseñado. Espero que vuestro año también ha sido positivo en todos los sentidos.

No sé si tiene que ver con la época del año, pero de muchas partes me llegan historias de PAS que tienen algún familiar enfermo. Por general se trata de alguien cercano que necesita ayuda, asistencia y atención. El caso es que a los PAS nos encanta ayudar, asistir y prestar atención. Para la mayoría de los PAS, cuidar es algo totalmente natural. De hecho, casi siempre somos los primeros a percatar que alguien está mal, y en general nos lanzamos a echar una mano. Hasta aquí bien. Seré la última en decir que no hay que ayudar al prójimo. En muchos casos pasaría algo así: Según las circunstancias y las necesidades del enfermo, ofrecemos hacerle la compra. Luego nos ofrecemos para hacerle la comida. ("Qué más da. Tengo que hacer la comida para mi familia. Hacer un poco más no es problema.") La casa del enfermo se está ensuciando; ofrecemos limpiarla. El enfermo necesita ir al médico. Ningún problema; seremos su chofer. Si el enfermo es madre y tiene niños pequeños, por supuesto que los llevamos al cole, y luego, para que no molesten a la paciente, nos los traemos a casa...

Quizás he exagerado un poco, pero estoy seguro que os habéis reconocido en más o menor medida en el perfil que acabo de describir.

Lo que está claro es que poco a poco nosotros mismos, nuestra propia familia y nuestras propias necesidades se van moviendo a un segundo plano, simplemente porque no damos abasto. Somos humanos y tenemos límites físicos y mentales.

Sigo. Nuestro propio entorno empieza a quejarse. Aquello que la pareja y los hijos a principio habían aceptado (saben como eres y entienden que te gusta ayudar, cosa que por cierto sabes hacer muy bien y cualidad que admiran en ti) cada vez más da origen a quejas y problemas. Y tu cada vez te sientes peor; aparte de que cada día te levantas más cansado y que llevas una lucha interior porque no sabes como satisfacer a todo el mundo (y si digo todo el mundo, me refiero al paciente y a tu propia familia, porque seguramente tienes la tendencia de olvidarte de ti mismo) y tu mecha cada vez es más corta.

Tarde o temprano llega el momento en que de repente te das cuenta que has perdido las riendas de tu vida. La vida, las circunstancias, te llevan y te sientes incapaz de frenar el tren. Desde la buena voluntad, desde las buenas intenciones has ido creando una situación básicamente inaguantable que ahora te domina.

¿Cómo salir de esa situación? ¿Cómo salir antes de que tu también te enfermas por estrés y agotamiento? ¿Cómo salir antes de que empiezan a surgir conflictos? ¿Cómo salir antes de que tu familia te obliga a elegir entre ellos y el enfermo?

Cada situación es distinta, y por lo tanto contestar este tipo de pregunta de forma general y válida para todo el mundo es casi imposible. Si podéis trabajar con un coach, os aseguro que se encontrarán soluciones. Es esta una situación típica para buscar la ayuda de un coach, sobre todo porque estás ya tan metida en una posición difícil, que te costará encontrar salidas.

Un consejo: Aunque al principio te puede parecer que eres la única y la más adecuada para ayudar, siempre habrá alguien a quien puedes *delegar por lo menos algo*. Hay mucha gente que quiere ayudar, pero la mayoría necesita una pregunta concreta. Mientras que para los PAS es natural de volcarnos directamente y sin pensárnoslo (porque percibimos una necesidad) los no-PAS solo entran "en función" a través de una pregunta clara. "¿Podrías recoger los niños *esta tarde?*" "Si luego vas a tal sitio, pasas por la casa de mi tía que está enferma. ¿Te importaría parar un momento para llevarle este saco con ropa limpia?" Puedes hacer una lista de posibles ayudantes, detallando la manera en que te podrían echar un cable. Y si te cuesta pedir ayuda, piensa una cosa: ¿Quién va a ayudar a tu tía enferma si tu te has enfermado por estrés, cansancio y agotamiento?

Aparte de eso, os recuerdo que en mi blog, El Don de la Alta Sensibilidad, en las entradas de noviembre y diciembre del 2008, podéis encontrar algunos consejos sobre como llevar mejor el estrés de Las Fiestas. Al fin y al cabo, se trata de disfrutarlas y no de matarnos con las preparaciones. Debemos, en primer lugar, cuidarnos y respetar nuestra necesidad de desconectar y recargar pilas.

Por lo demás, no olvidéis de echar un vistazo de vez en cuando en nuestra página de grupo en **Facebook**, porque allí hay bastante información colgada: *Sé que la alta sensibilidad es un don, pero no siempre es fácil* - <http://www.facebook.com/groups.php?ref=sb#/group.php?gid=93305519758> Han cambiado el formato de la pagina, y lo que ha pasado con el "Muro" no mejora para nada el manejo del contenido. Lo siento, no está en mis manos corregirlo y volver al formato de antes. También me han llegado noticias de que han quitado los posts en su totalidad, pero que más tarde todo vuelve a su sitio. De todas formas, sigo de la opinión de que es un buen sitio para encontrarnos.

Nada más que deseamos unas fiestas muy especiales con luz y cariño, con tiempo para vosotros, con vuestra familia y con lo menos estrés posible.