

Reportaje

Cómo manejar el desafío de un enfermo en la familia

Lic. Teresa Lozano Ramírez

La “amenaza”

El cuerpo responde con una reacción de tensión ante el desafío, es decir, con un estado de tensión física incrementada que lo prepara para ejecutar una acción que ayude a manejar el desafío. Un poco de tensión es útil ante una amenaza. Nos mantiene alertas y listos. Pero la tensión puede llegar a ser abrumadora y evitar que podamos enfrentar la amenaza que la produjo. Cuando pensamos que no contamos con los recursos para enfrentar un problema serio, el resultado es intensa ansiedad. La gente maneja esta ansiedad de diferentes maneras. Muchas personas distorsionan la situación para aliviar su angustia. Al evadirse de la realidad la gente trata de evitar sentimientos dolorosos negándose a aceptar la verdad. Otras personas se defienden con otro tipo de distorsión; un enojo mal dirigido. Se pueden enojar con el médico que hizo el diagnóstico o los médicos que no lo hicieron antes. Este enojo puede estar dirigido a un mundo, a un universo en el cual una enfermedad así, puede afectar a un ser humano, o incluso contra un ser supremo que permite que ocurra una tragedia de este tipo. Esta reacción aleja sus sentimientos del problema real, al tratar de deshacerse de la insoportable ansiedad y el miedo.

¿Cómo aceptar los sentimientos? La primera tarea es poder manejar nuestros sentimientos en la forma más constructiva posible. Las personas que huyen de su angustia juegan con la fantasía, pretendiendo que no ha sucedido nada que los afecte seriamente. Pero los sentimientos reprimidos pueden volverse contra uno mismo y pueden llegar a controlar la situación. Al mismo tiempo, mientras más honestamente aceptemos el dolor y el golpe de saber el diagnóstico de una enfermedad, más pronto se podrá reducir el nivel de tensión y sentir que se está en control de la situación.

El ponernos en contacto con los sentimientos no nos pone a merced de incontrolables emociones, sino que nos lleva a descubrir fuentes de fortaleza. Si no podemos reconocer nuestros propios sentimientos, no los podemos compartir con otros. El negar los sentimientos tiene las dolorosas consecuencias de privarnos del valioso apoyo que nos brindan las amistades y quienes nos quieren, apoyo sumamente importante para ayudarnos a enfrentar este momento. La negación tiene como efecto el construir una pared entre nosotros y los demás especialmente, la familia, y el ser que amamos. Ese ser sentirá que estamos lejanos y hostiles, que lo rechazamos y no lo queremos. La energía que se genera con una gran tensión puede usarse de manera positiva o negativa esa decisión es de cada uno de nosotros. Si la energía se usa para negar la realidad o los sentimientos, no puede ser usada en forma constructiva. Si la energía se canaliza en enojo prolongado y resentimiento, ya no puede usarse para una respuesta positiva a la situación. Aun más, si se transforma en actitudes de culpabilidad por cualquier situación, puede socavar la autoestima, la familia y el matrimonio. Nuestra actitud, y la forma en que vemos el mundo es lo

que determinará la dirección que tome nuestra vida en este momento. Un conocido escritor lo dice así: “Lo que la oruga llama el fin de la vida, el gran maestro [de la vida] lo llama mariposa.”

La importancia de buscar apoyo

Puede que tengamos que hacer un esfuerzo para poder ver la situación como un comienzo y no como un final. El camino de una actitud positiva podría encontrarse bloqueado por creencias equivocadas. La tarea siguiente es mirar de frente estas ideas falsas y verlas tal como son, ya que la tensión de la enfermedad puede acercar a las familias o a los miembros de estas, pero también puede apartarlos.

Las personas a menudo adquirimos la convicción supersticiosa de que la enfermedad es un castigo por algo que hemos hecho. Puede que no estemos conscientes de estos pensamientos y aun así nos sintamos culpables sin una razón lógica. Aunque no tengan ninguna justificación, estas creencias conducen a la depresión, la culpa y el reproche, más aun si se trata de una enfermedad hereditaria. Cuando compartimos con nuestros seres queridos nuestros sentimientos y nos apoyamos en los momentos difíciles, permitiéndonos el llanto y el dolor, estrechamos lazos de unión y reforzamos las relaciones. Si alguno de nosotros necesita ayuda externa para mantenernos unidos con nuestra pareja o algún miembro de la familia en este momento, es importante que busquemos la guía de un médico, un ministro religioso, un psicólogo u otro profesional. Es necesario el respaldo de un equipo de salud, ya que frecuentemente nos encontramos con los siguientes problemas:

- Desconocimiento de la enfermedad
- Desconocimiento de cómo tratar al enfermo
- Problemas de soledad, comunicación, económicos, familiares y sociales.
- Agotamiento físico.
- Fuertes cargas emocionales, lo cual provoca problemas de estrés, angustia, ansiedad, desesperación, y sentimientos de culpabilidad.

La realidad no puede cambiarse, pero si puede cambiar la forma como enfrentamos esa realidad.