

# SOS Détresse

## Allegados en situación de crisis o de dependencia

En cualquier momento puede entrar en crisis una persona de su entorno y verse usted afectado. No es algo que usted haya querido ni elegido, sino que de repente le afecta también a usted. Se ve catapultado a esta situación, y sin preparación alguna. A lo mejor nunca se había ocupado de la cuestión que ahora, como familiar, le afecta.

En todo momento puede presentarse una crisis, como, por ejemplo,

- una crisis existencial
- después de la muerte de un ser querido
- tras el diagnóstico de enfermedades incurables o crónicas, físicas o mentales
- cuando la atención a un enfermo se convierte en situación de dependencia
- por la pérdida del empleo
- debida a la migración forzada por la huida del país de origen
- crisis de valores y del sentido de la vida

que pueden sumir a la persona en una profunda desesperación.

Es usted “allegado” no solo por formar parte de la familia de la persona afectada, sino también por sentirse estrechamente vinculado a ella.

## Usted es importante

Usted es muy importante para una persona en crisis. Como allegado, habrá oído expresiones como “eres mi refugio”, o “suerte que estás aquí”, o “¡qué haría sin ti!”. A lo mejor, la persona afectada le dice también con la mirada que está contenta de que la acompañe en su actual situación. Y se muestra frágil, porque sabe que en este momento y con usted se lo puede permitir. Que puede “dejarse ir” y concentrarse en sí misma porque usted está con ella.

La toma en sus brazos, la consuela, la apoya... y quizá también le aguanta que ella a veces lo rechace. La visita a diario, en el hospital o en la residencia. Le hace la compra o las tareas de la casa, o se ocupa de los niños. Asume usted parte de las responsabilidades. Y quizá también acepta que la persona en crisis casi lo agobie con sus sentimientos.

Ayudar a alguien es hermoso, y también puede ser difícil. Por momentos puede

sentirse usted desamparado. O tal vez vea usted algo que la otra persona no ve y se lo quiere decir. Puede ser que se le haga duro ver al otro sufrir así, y querría que la crisis “pasara pronto”.

## **Equilibrio delicado para ambas partes**

Se trata de un difícil equilibrio para ambos: usted tiene que aguantar que la persona afectada siga estando mal, y ella tiene que aguantar que usted quiera que ella esté mejor y que, a veces, le busque soluciones.

Su desamparo tiene que ver con el deseo de que la otra persona salga del pozo, que es un deseo legítimo y comprensible. Lo viven así muchos de los allegados que prestan apoyo. Sin embargo, con frecuencia lo que más ayuda en estos casos es simplemente estar a la escucha del afectado y darle a entender que usted está allí.

Al mismo tiempo, sí que puede usted preguntarle lo que necesita. O decirle lo que siente, o lo que no entiende, en un momento dado. Eso permite sacar a la luz y hablar asuntos que de otro modo se habrían quedado en la fase de suposiciones.

## **Superación personal**

Esta situación de crisis quizá le ayude a superarse, a encontrar en sí mismo fuerzas que desconocía. También puede ser que eso le lleve a descubrir sus propios límites... o a rebasarlos. Y puede ser que lo sobrelleve bien durante cierto tiempo, pero que llegue el momento en que se diga “¡ya vale!”. Tome conciencia de sus límites personales. ¿Cuál es para usted el momento de decir “¡hasta aquí!”? ¿Y cómo puede decírselo a la otra persona? ¿Qué hacer con los sentimientos de culpa que tal vez afloren?

Ha de tener claro que solo si se ocupa bien de sí mismo puede también ayudar a los demás.

¿Qué le vendría bien a usted en esta situación? ¿Qué necesita en estos tiempos difíciles para que también estén cubiertas sus propias necesidades y no caigan en el olvido? Esto es incluso más importante en los casos en los que la crisis inicial, que parecía limitada en el tiempo, se convierte en algo cotidiano duradero, como en casos de dependencia, enfermedad crónica o crisis recurrentes. En estas últimas situaciones, más que en las otras, se añade un factor de incertidumbre. Por eso es todavía más importante que dosifique bien sus fuerzas y su energía.

Puede también darse un momento en que, como allegado, llegue a su límite. Es importante que reconozca ese instante, lo tome en serio y pase entonces el relevo a servicios asistenciales profesionales. Esto es válido para todas las crisis y en todo momento.

## Fortalecerse y hacerse el bien

Puede resultarle muy útil ponerse en contacto con otras personas, hablar con ellas. Active su red personal de contactos y muestre sus propias necesidades. A veces, también puede venir bien buscar ayuda profesional, quizá un grupo de autoayuda para allegados, o tal vez el apoyo de un asesoramiento personalizado.

Ocúpese de su salud física y mental, igual que participa en la recuperación de la persona a la que está cuidando.

Como allegado en situación de crisis se va a superar. Quizá, una vez superada la crisis, observe que ha cambiado y que cuenta con nuevas capacidades y recursos.

Quizá venga la crisis cargada de conflictos que pueda resolver adecuadamente, con lo que saldrá de ella reforzado. Pero también puede suceder que la persona a la que acompaña se desarrolle en una dirección distinta de la suya, y que llegue un momento en el que sus caminos se separen.

Sea como sea, es usted merecedor de un gran respeto y reconocimiento en su posición como acompañante, en general silencioso y en segundo plano, o como compañero y héroe cotidiano.