

¿DE QUÉ HABLAMOS?

COMUNICARSE CON NUESTROS
MAYORES RESIDENTES

Ricardo Aller Hernández
Joaquín Sánchez Sánchez



EL PROBLEMA

Cuando una familia tiene a un ser querido en una residencia se puede encontrar con diversos problemas a la hora de visitarlo: la distancia, los horarios de trabajo, la atención a los propios hijos, el cansancio...pero, también se plantea con frecuencia la dificultad que el familiar puede presentar graves carencias en la comunicación, de tal manera que no sabemos qué decirles o qué hacer y nos produce simultáneamente dolor, agobio y un cierto desánimo. Estamos juntos, pero incomunicados y aislados.

¿DE QUÉ HABLAMOS? - ¿QUÉ HACEMOS?



“Si no me escucha y no se entera”. Este es el lamento de muchas familias, que pensando con amargura que aquel que tienen delante ya no es el padre o la madre que conocían, sienten su corazón desgarrado al enfrentarse a una situación que no saben abordar, surgiendo multitud de preguntas:

- * ¿De qué hablamos?,
- * ¿Qué podemos hacer juntos para que nuestra relación se enriquezca?,
- * ¿Es posible encontrar una motivación, una esperanza para que ese encuentro afiance los lazos familiares?

Hay que hacer mención a la mirada de estas personas mayores



porque muchas veces es una mirada fija, penetrante, aparentemente fría, que nos produce en nosotros inquietud, desconcierto y hasta miedo. Es una mirada que esquivamos, porque nos impresiona y nos deja sin capacidad de mantener la mirada. Es necesario partir de esto y mirarles sin que su mirada nos produzca dolor, impresión y silencio. Mirarles como si su mirada estuviera llena de cariño y expresividad, y, posiblemente sea así.

LA RESPUESTA ESTÁ EN LA DIGNIDAD

La interrelación entre seres humanos es posible en base al reconocimiento de la dignidad humana, inherente a toda persona. Esa dignidad se basa en cuatro puntales:





VENTAJAS DE UNA IMPLICACIÓN FAMILIAR

Muchas pueden ser las ventajas para la persona residente de la implicación de su familia en el centro: sentirse más apoyado en sus nuevas relaciones, reforzado en sus esfuerzos (como objetivos o intereses de carácter rehabilitador o terapéutico, de orden participativo o de socialización). Le puede ayudar a encontrar más sentido a su existencia, en las condiciones, con las capacidades que ahora tiene. A sentirse más reconocido, a conectar su vida de siempre y sus personas clave con su nuevo lugar de vida, todo puede tener más sentido y ser más agradable y favorecedor para los mayores en el centro si la familia participa y se interesa. Y, cuanto más consciente sea la persona, mayor será su autonomía, más ventajas experimentará si sus allegados se implican en este nuevo entorno vital. Ellos sienten la cercanía o la lejanía, la presencia o la ausencia.

En este sentido, la Declaración Universal de los Derechos Humanos dice: “El respeto a la dignidad inherente a todos los miembros de la familia y a sus derechos iguales e inalienables constituye el fundamento de la libertad, de la justicia y de la paz en el mundo”.

La defensa de la dignidad humana en aquellos colectivos que presentan mayor indefensión, como son nuestros mayores, hace

que tengamos una especial sensibilidad y se traduzca en búsqueda de caminos que consoliden su dignidad humana.

¿CÓMO PODEMOS CONSEGUIRLO?

He aquí unas propuestas para alcanzar nuestra meta, que no es otra que fortalecer los vínculos con nuestro familiar.

> Aprender a comunicarse con el familiar, que presenta problemas en la comunicación.

La relaciones familiares, debido a los lazos emocionales y psicológicos que logran desarrollar entre sus integrantes y al ambiente de seguridad y confianza que pueden llegar a generar, se convierten en un medio en el que sus integrantes, en forma natural y espontánea, pueden ayudarse y complementarse, satisfaciendo muchas de sus necesidades, especialmente las más profundas y complejas como las emocionales y afectivas.

Cuando los miembros de una familia aprenden a comunicarse identificando: el cómo, cuándo, dónde y en qué tono hablarse; de tal forma, que logran construir una relación positiva y sólida, están dando un paso vital, al crear condiciones para que todos los involucrados se sientan queridos y apoyados.

> Fomentar las visitas a las residencias.

La conservación de los vínculos familiares y afectivos reduce en gran medida la vulnerabilidad del individuo frente a diferentes factores estresantes físicos y mentales. Existen estudios que demuestran que la cantidad y calidad de los contactos sociales modifican la susceptibilidad a las patologías infecciosas, tumorales

y de corte psicosomático, con un posible impacto positivo a nivel de longevidad.

> Encontrar motivaciones para vivir este tiempo de una manera plena la relación, a pesar de las dificultades.

Las familias son fundamentales para las personas por diferentes motivos. Por causas simbólicas, dado que es través de la propia familia, como cada uno de nosotros mantenemos vínculos con el pasado y el futuro, y nos aportan un sentido personal y de continuidad a la propia vida. Por motivaciones de orden práctico, los miembros de la familia se ayudan entre sí de múltiples y variadas formas.

> Promover una comunicación enriquecedora y humanizadora.

Podemos distinguir dos niveles distintos de implicación. Uno, se refiere a la participación de los familiares en relación con el bienestar de su persona querida (acompañándolo o colaborando en tareas de ayuda o cuidado, etc.). En otro nivel de implicación, los familiares participan en actividades o en aspectos generales del centro, de modo que logran, además, la mejora del propio centro, afectando sus beneficios a otros mayores. Estos son los familiares que colaboran en actividades y talleres, que aportan sugerencias, que se relacionan y comunican con otras familias, etc. En este sentido, sería bueno que las familias pudieran motivar a amigos para que fueran a visitarlos, esos amigos que han sido muy importantes en sus vidas.

> Expresar socialmente la importancia de la gratuidad y el cariño, en un mundo sometido por el producir-consumir.

¿QUÉ TENEMOS QUE HACER?



Para empezar, hablarles como si nos entendieran, a pesar de que no hablen, sólo gesticulen o emitan sonidos que no sabemos interpretar. Tratarlos de tú a tú, evitando cualquier actitud de superioridad, indiferencia o como si fueran niños. Se trata de entretener relaciones de adultos, que se encuentran en situaciones vitales distintas.

En todo momento, hay que realizar gestos cariñosos como cogerles las manos, abrazarlos, acariciarles, mirarles a los ojos...



A modo de ejemplo, presentamos varias actividades que se pueden realizar:

- > Comunicarles todo lo que ha acontecido en la familia y en su entorno de conocidos.
- > Enseñarles fotografías y comentarlas.
- > Contarles cuentos, poemas, relatos...
- > Ponerles canciones de cantantes que a ellos les haya

gustado y las nuevas que hayan sacado.

- > Juegos.
- > Pasearles e ir describiendo el paisaje.
- > Incluirlos en la conversación cuando nos tomamos algo.

Indudablemente cada actividad se tiene que adecuar a la situación del familiar: Encamado, silla de rueda, una cierta autonomía...

Todo esto habría que hacerlo teniendo en cuenta un planteamiento previo y es la necesidad de un saludo entrañable y la observación del estado de ánimo del familiar. Hay que evitar que el diálogo se convierta en un monólogo basado en un interrogatorio, tratarlo como si fuera un niño pequeño, frases moralistas y no dejar tiempo para que pueda hablar o cortarles las frases o terminárselas. Hay que tratarles como personas adultas, hablando despacio y con un tono claro y en un lenguaje sencillo.

Es necesario mentalizarnos en que ellos son los protagonistas, siguen siendo, de su propia vida, a pesar de la pérdida de autonomía o su dependencia. Hay que centrarse en su persona, en sus capacidades, limitaciones y carencias.

También es importante mantener estas actividades en el tiempo, evitando caer en la tentación del desánimo y o perder la esperanza cuando nos preguntamos si esto sirve para algo

EL PERDÓN

En la vida de cada persona siempre hay aspectos, que se traducen en comportamientos, que han podido causar daño a la familia, a los amigos, compañeros de trabajo... En ocasiones, ante

el comentario de que nadie le visita o recibe visitas muy esporádicas, oímos: “¿Qué quieres? Si ha sido una persona muy mala. Tiene lo que se merece. Está recogiendo lo que ha sembrado”.

Aquí entra en juego algo fundamental en nuestra existencia como es el perdón. Cuando alguien nos ha tratado mal, es difícil olvidar esos episodios y es difícil, igualmente, cambiar nuestros sentimientos negativos.

El perdón significa que esas experiencias negativas no deben traducirse, por nuestra parte, en reproches y mucho menos en comportamientos de odio, venganza y abandono. No podemos borrar el pasado ni ocultarlo, pero sí integrarlo en nuestra vida de tal manera que haya una reconciliación y quererlos en su vulnerabilidad y fragilidad, mirarlos con cariño y ternura y que su vida en esta etapa sea lo más humana posible. Nosotros en el perdón nos hacemos más humanos y mejores personas.

LA IMPORTANCIA DEL ABRAZO



Cuando el contacto físico se convierte en caricia sana en su motivación y oportuna en su momento y destinatario, puede constituir una medicina y un alivio en el sufrimiento.

Exceptuadas las personas que rechazan las caricias, porque no se sienten cómodas al recibirlas (¿quién sabe lo que les habrá pasado?), y aquellas que se sienten incómodas dándolas (¿quién sabe qué les pasa?), las caricias constituyen una demostración cariñosa de amor y reconocimiento, de aprecio y halago mediante el roce suave de la mano con el cuerpo de una persona.

Según algunas investigaciones, el cuerpo humano tiene una red neuronal especializada en interpretar la carga emocional de una caricia, porque interpretamos el amor, la cercanía y que eres importante para alguien.



CONCLUSIONES

Dice el Papa Francisco que “Las personas mayores tienen derecho a una vejez venerable”, a una vejez que les permita vivir esta parte de la vida lo más humanizada posible. Para ello, es

necesario que se sientan acogidos, respetados, valorados y queridos, que no son una carga para nadie, ni siquiera a la seguridad social y que a pesar de sus limitaciones físicas y mentales, pueden seguir aportando mucho a la vida y a sus familias.

Tenemos que aprender a saber tratarlos y relacionarnos, porque en esta etapa nos encontramos con situaciones de falta de canales de comunicación, porque ellos nos escuchan, a pesar de sus silencios y sus miradas perdidas. Este documento pretende ayudarnos a responder a esas dos preguntas ¿de qué hablamos? y ¿qué hacemos?

Las personas mayores nos aportan valores fundamentales como pueden ser la gratuidad, la donación, el servicio, el amor paciente que no espera nada a cambio, la aceptación, el agradecimiento, la justicia social, la reconciliación...Nos enseñan que la vida no se reduce al tener, sino al ser.

Esperamos de todo corazón que este documento sirva para motivar el encuentro con las personas mayores que se encuentran en las residencias, pero, también por extensión, a cualquier persona se encuentre en cualquier entorno. Es un documento abierto a cualquier otra experiencia enriquecedora y que nos vaya ayudando entre todos a aprender a comunicarnos y a compartir estas experiencias.

En definitiva, se trata de dar vida a la propia vida, estemos en el momento vital que sea.

Quisiéramos terminar con un cuento, que se le atribuye a Agustín de Hipona, que nos puede ayudar a entender el objetivo de este documento y también nos puede ayudar para la vida.

“Era una playa amplia y poco visitada. Kilómetros de arena y soledad. Al subir la marea las olas llegaban cargadas de espuma y arrastraba docenas de estrellas de mar. El sol en la mañana y la luna en la noche hacían brillar a las pobres estrellas varadas en la arena. Un hombre caminaba todos los días por la playa y contemplaba con tristeza la escena. Ese día vio también un niño que iba recogiendo estrellas y las devolvía al océano.

- ¿Por qué haces eso?

- Ha bajado la marea, el sol brilla con fuerza, si estas estrellas se quedan ahí, se secarán y morirán.

- Hay miles de kilómetros de playa repartidos por todo el mundo. Hay cientos de miles de estrellas por todas esas playas. Y tú, aquí, te dedicas a devolver al océano unas pocas. No creo que eso influya mucho. ¿Qué importancia puede tener?

El niño miró al hombre, recogió otra estrella y la arrojó al agua, y le dijo:

- Para ésta, sí tiene importancia.

Al día siguiente el hombre y el niño, juntos, se pusieron a devolver estrellas al océano. El sol seguía calentando en el cielo azul, el mar rompía en la playa llenando con su sonido la soledad y algunas estrellas volvieron a encontrarse con la vida.”

Lo dicho, nos importa cada persona y que su vida tenga vida y pueda vivir hasta su último aliento desde y con dignidad.