



## LA BALANZA DEL ALZHEIMER

*Maxi Rodríguez- Psicóloga AFAGA*

Sabemos que el Alzheimer provoca que veamos cómo se esfuman muchas cosas a las que estábamos acostumbrados antes de que apareciera en nuestras vidas; tanto a nuestros seres queridos, que la padecen directamente, como a los familiares que estamos día a día a su lado.

Se rompen sueños, proyectos..., pero también se gana experiencia, se atesoran emociones positivas que quizás estaban escondidas o no le dábamos importancia, se...

Es una balanza de pérdidas y ganancias, y cada uno tendrá al acabar su labor de cuidador el resultado de su propia balanza. Dependerá de todo lo que nos ha ido pasando en el camino del Alzheimer y de cómo hayamos gestionado y asumido la enfermedad, nuestros sentimientos y los de nuestro ser querido.

Desde que ese nombre apareció en nuestra vida, vimos cómo nuestro familiar deja de ser, poco a poco, aquella persona que conocíamos, con lo bueno y con lo malo; tuvimos que adaptarnos a cómo es ahora y cómo va siendo cada día; porque cada día puede ser diferente.

No agobiarnos con el futuro será positivo para que podamos vivir cada día como el primero, porque sino el tiempo pasará y viviremos todos los minutos de nuestra vida con mucha angustia, en muchas ocasiones, injustificada.

Nuestro enfermo pierde habilidades y capacidades que promocionan su identidad personal y social, y a nosotros nos toca comenzar un proceso de duelo anticipado porque hay que enfrentarse a determinadas pérdidas a lo largo de la enfermedad (pérdida de la comunicación, roles, capacidad de decisión,...)

Se modifican los papeles que cada uno teníamos en la familia; si soy cónyuge tengo que sumar a mis responsabilidades las que cubría él antes de la enfermedad; si soy hijo tengo que ir poco a poco siendo el “padre de mi

padre”, y así pasa con todas las relaciones familiares y de amistad, que tenía la persona enferma.

Por eso, si nos metemos en el “papel” que tenemos a partir de ahora, podemos disfrutar de momentos muy agradables y divertidos con nuestro familiar, en los que dejaremos que ellos se manifiesten cómo son y sienten ahora. Seamos cómplices, no jueces de lo que les está pasando.

Algunos lo aceptarán, a otros les costará y otros se irán, no estarán al lado del enfermo como quisiéramos; pero esto no debe frustrarnos ni decepcionarnos. Lo importante es que quien se quede lo haga con ganas, porque se cansará, descansará, llorará, reirá,...

Porque, además de lo que va cambiando, tenemos que trabajar personalmente (nuestras emociones, nuestros valores, gestionar nuestro tiempo, comunicarnos, buscar información,...) y tenemos que estar con ÉL.

Las personas con demencia nos enseñan que algo tan simple como el cariño (un mimo, un abrazo, una sonrisa,...) es lo más importante y básico que el ser humano necesita, y que a veces a lo largo de la vida olvidamos.

Por eso, párate un momento a reflexionar y hazte esta pregunta:

**¿CÓMO VA TU BALANZA?**