



Diario del cuidado

Cuidando a Violeta

¿Por qué nos perdemos cuando queremos cuidar de alguien más?

Esta semana leí la dedicatoria que una amiga publicó tras la muerte de su abuela. Era un mensaje muy conmovedor y logró tocar mis fibras más escondidas. En estas letras, ella la despedía con mucha nostalgia y pedía que ojalá su madre pudiera retomar su vida, pues siendo su cuidadora más incondicional, estaba ya **desnutrida** de darle hasta la última gota de vida que pudo.

Un mensaje contundente, que me llevó a aquellos momentos en los cuales sentí que mi vida se escapaba entre las tareas de cuidado diarias de mamá, mi trabajo, el caos de una pandemia, la soledad, la incertidumbre y muchas cosas más. Tuve que sentirme en cenizas para poder aullar, buscar ayuda profesional, teorizar, estudiar, hablar y centrarme de nuevo en mí y en mis necesidades. Obviamente no soy ni la primera ni la última mujer a quien la vida del cuidado de otros le ha consumido su energía, sus ilusiones, su desparpajo. Ahora puedo escribir sobre esto como un asunto pasado que ya no pesa tanto y que me siento orgullosa de intentar darle la vuelta con todas las fuerzas de mi corazón. En su momento sin embargo, me sentí envejecida, desnutrida, sin esperanza y carcomida por la idea de lograr apoyar a mamá en su enfermedad.

Las necesidades de una persona mayor con una enfermedad como el Alzheimer son muchas. A veces los días se nos pasan volcadas en esas necesidades, y luego terminamos tan cansadas que ni siquiera vivimos nuestro propio camino. Empecemos por el agotamiento mental: qué podemos hacer de comer que le guste y que responda a sus necesidades alimentarias, cómo y cuándo lo hacemos, qué citas médicas están pendientes, a quién debemos llamar para confirmar sus terapias, en qué momento del día podremos hacer sus caminatas diarias....entre un sinfín de tareas que nunca se tachan de la lista.

Por otro lado, y lo que más nos cuesta es la tristeza que encierra vivir la enfermedad de tu mamá en tiempo real, ver sus cambios, sus necesidades, sus resistencias a tu cuidado, su desconexión por momentos, su rabia (muchas veces contra ti), esto no tiene nombre. Es perder a mamá de a pocos, en un camino que se nos hace infinito. Es reconocer su vulnerabilidad y la nuestra de paso. Es sentir que la mamá que fue poco a poco se va. Es una tristeza tan profunda que nos parte el corazón en pequeñas partecitas que se nos van clavando en todo el cuerpo. En este camino del dolor, miles de otras cosas se cruzan como tu vida misma, tu trabajo, tus angustias, tus planes.



Diario del cuidado

Cuidando a Violeta

Para retomar mis fuerzas y energía vital acudí a terapia y fue allí donde logré cuestionar este aprendizaje social que nos han inculcado tanto a las mujeres como cuidadoras dedicadas, hasta el punto en el que podemos hasta perder nuestra vida por los demás.

Siendo una mujer feminista, darme cuenta de la trampa en la cual yo misma caí fue revelador y explosivo. Pasé por la rabia, la depresión y luego vino la calma en forma de mantra: *I choose me*. Algo tan simple como eso, pero que parecía una triatlón para mí en ese momento. No es egoísmo y ni es autocuidado, es una consigna vital y política sobre nuestro lugar en el mundo y en esta sociedad que nos quiere decrepitas, desgarradas, entregadas, **desnutridas**.

No se trata de despreocuparnos y dejar en el abandono a quienes requieran cuidados. Simplemente se trata de poner en práctica aquello que siempre debió estar en el centro. **El cuidado no es una labor individual, sino que requiere de muchas manos, muchos corazones y muchos bolsillos.** En las teorías mencionan que el Estado, la sociedad y la familia son quienes deben proveer cuidados. En esos postulados falta la comunidad y falta entender que a nivel familiar muchas veces quienes son designadas a estas labores somos las mujeres. Y ese círculo se ha repetido por los siglos de los siglos.

Esta reflexión me pone a pensar en la escasa red de amigas que tiene Violeta. Poco a poco se fueron perdiendo, más cuando empezaron a sentir que sus conversaciones no eran las mismas y que debían hacer un esfuerzo adicional para ser pacientes con ella. Tal vez esto le pase a muchas mujeres de su generación, que fueron madres abnegadas, mujeres dedicadas a sus familias y quienes poca importancia le daban a la vida en comunidad. Ahora pienso en lo importante que es contar con una red de cuidados y apañe. Ahora estoy convencida que una de mis principales tareas en la vida es nutrir esta red y ser yo también quien apaña a otras en sus caminos. No solo a quienes conforman mi familia, sino a aquellas que constituyen mi comunidad.

Hace poco hablé con un amigo sobre la vejez de su padre. Mientras hablaba pude reconocer los mismos patrones. Envejecimiento solitario y poco cuidado, depresión y encierro en lo privado. Búsqueda de cuidados en sus hijos e hijas pero no toma de decisiones anticipadas sobre cómo quisieran vivir su vejez. Tras esos escenarios que describíamos, pude vislumbrar una de mis conclusiones vitales más hermosas. Quiero enfocarme en tomar decisiones anticipadas sobre mi vejez y mis cuidados, no lo quiero dejar al azar ni someter a quienes conforman mi familia a ocuparse de mí porque es su obligación.

Siento que tenemos esa responsabilidad vital de reconocernos como seres que necesitamos cuidados y por lo tanto, es nuestra tarea vital tejer redes que nos permitan sentirnos cuidados y cuidar en comunidad. Así, cuando llegue el momento, más temprano o tarde, podremos nutrirnos y sentirnos acompañadas. Esta es una apuesta por el cuidado colectivo, por no caer en el individualismo recalcitrante, ese que nos indica que debemos dejar en privado asuntos como el cuidado de las personas mayores. No, no es un asunto privado, es un asunto público porque nos compete a todas y todos, no es invisible, es más visible que el elefante que nadie ve en la sala y no, no nos desnutriremos sino que **buscaremos maneras de nutrirnos** y seguir conspirando colectivamente.