

GO International

Lo que los obreros transculturales deben saber sobre el

Envejecimiento de los padres

Ronald L. Koteskey
GO International

10

•SERIE TRES•
2019

Biografía del Autor



Ronald Koteskey

Consultor de Cuidado al Asociado de Go International.

Enseñó Psicología a nivel universitario durante 35 años y comenzó a escribir estos folletos en 1998, que ahora sirven para brindar atención a los obreros transculturales. Renunció a su trabajo como profesor para poder dedicar todo su tiempo al cuidado de estos obreros.

Contacto:

Ron Koteskey
122 Lowry Lane
Wilmore, Kentucky 40390.
EE.UU

Teléfono: +1 (859) 858-3436

ron@crossculturalworkers.com

Índice

Página

-  1 Intro
 -  2 Disfrutar de la libertad
 -  3 Empezar a reflexionar
 -  4 Perder un cónyuge
 -  5 Se invierten los roles
 -  7 Volverse dependientes
 -  8 Despedidas
-

Créditos

Traducción y Corrección:

Lcda. Aziel Figueroa

Diseño y Montaje:

Lcda. Haniel Figueroa

Arte y Letra

SERVICIO EDITORIAL

arteyletraeditorial@gmail.com

Intro

A medida que avanzas en años hacia tu etapa de adultez y tus hijos se convierten en adolescentes es probable que sientas que eres la “generación sándwich”, atrapada entre tus padres y tu descendencia. Aunque tu cultura seguramente te responsabiliza legalmente por tu descendencia, quizás no haga lo mismo con tus padres. Sin embargo, sientes que tienes cierta responsabilidad hacia tus padres. Después de todo, ellos cuidaron de ti cuando eras un(a) niño(a) y es razonable que, en retribución, cuides de ellos cuando más te necesitan. Además, la Biblia nos ordena honrar a nuestros padres.

Las personas que no van a otra cultura ni viven en otro continente enfrentan este mismo problema pero ellos no están tan lejos de sus padres como tú lo estás. Es mucho más probable que se involucren personalmente con sus padres. Aunque algunas personas siempre han luchado con la pregunta de cuán responsables son por sus padres ancianos, durante el último siglo la mayoría se ha hecho cargo de ellos. Cada vez son más las personas que enfrentan este dilema y el mismo se mantiene como un problema que dura un período de tiempo bastante largo conforme aumenta la esperanza de vida. Las personas que recién se jubilan comúnmente tienen que responsabilizarse por sus padres que tienen entre 80 y 90 años.

Aunque no hay respuestas fáciles a las preguntas que surgen cuando los padres envejecen, saber qué cosas esperar en esta etapa pueden ayudarte a reflexionar sobre lo que podrías hacer para encarar la situación. En las siguientes páginas encontrarás algunas de las fases más comunes que atraviesa la mayoría de las personas en las culturas occidentales a medida que envejecen. Algunas personas pasan por todas estas fases y cada una les lleva varios años; otras, omiten varias fases debido a un accidente o a una enfermedad grave y repentina. Podríamos, en total, enumerar seis posibles fases.

1. Disfrutar de la libertad

Si bien no hay una edad particular en la que las personas de culturas occidentales se consideren “viejas”, la jubilación es frecuentemente el momento en el que las personas comienzan a ser tratadas como mayores, como que “están envejeciendo”. La jubilación suele comenzar cuando las personas están en sus 50 años, aumenta entre principios y mediados de los 60 y una gran mayoría ya están jubilados a los 70 años.

Generalmente, las personas manifiestan que los primeros años de jubilación son maravillosos. Después de un período de ajuste inicial en el que uno o ambos cónyuges podrían decir cosas como: “Me casé contigo para bien o para mal, no para almorzar todos los días”, las parejas descubren que en realidad disfrutaban el estar libres de horarios fijos y de tener que pasar tiempo juntos. A estas personas se les suele llamar “viejos jóvenes”, una etiqueta otorgada más por su actitud y actividad que por su edad cronológica. Como tienen el Seguro Social, las pensiones y otros beneficios, generalmente tienen suficiente dinero para hacer las cosas que les gusta. Mientras tengan salud, están ocupados.

Durante esta fase tienen pocas responsabilidades aparte de darse ánimo a sí mismos para seguir avanzando a lo largo de los 10, 15, 20 o más años de vida que les resta. Es probable que algunas personas necesiten un poco de ayuda para encontrar una “vocación”, algo a lo que se sientan llamadas a hacer. Sin embargo, la mayoría termina involucrándose en actividades de voluntariado, con los nietos o incluso convirtiéndose en un obrero transcultural. Si todavía no lo han hecho, tú puedes alentarlos a hacer lo siguiente:

Elaborar un testamento

Nombrar un sustituto de atención médica

Hacer un testamento vital

Elaborar un poder notariado duradero

Hacer arreglos funerarios

2. Empezar a reflexionar

A veces, esta fase llega repentinamente debido a una enfermedad grave o un desastre financiero. No obstante, ocurre generalmente en el interior de la persona sin que nadie más si quiera lo note. Es ese momento cuando finalmente se dan cuenta de que realmente no son los hombres o las mujeres que solían ser. La muerte de un amigo cercano o un hermano pueden desencadenar esta fase porque las personas se enfrentan a su propia mortalidad de manera más personal. Durante esta fase incluso las personas más exitosas pueden comenzar a pensar que sus vidas no han valido nada y pueden caer en depresión. Justo cuando más necesitan hablar sobre este tema con otros pueden, por el contrario, comenzar a encerrarse en sí mismos.

Desafortunadamente, muchos padres e hijos nunca han tenido una conversación seria sobre estos asuntos. Si nunca lo has hecho este es un buen momento para comenzar a hablar con tus padres sobre preguntas y problemas importantes en la vida. Puedes ser de gran ayuda para tus padres al hablar con franqueza sobre estas áreas inexploradas y al:

Visitarlos

Contarles noticias sobre otras personas

Hacerles preguntas con tacto

Animarles a hacer una revisión de su vida:
Escribir una autobiografía;
Pedirles fotos antiguas.

Hacerles dibujar los lugares en donde han vivido

Preguntarles sobre su peregrinaje espiritual

3. Perder un cónyuge

No hay nada más devastador que perder a un cónyuge. Esta fase de pérdida requiere más reajuste que cualquier otro evento en la vida de una persona. Es, usualmente, más difícil para los hombres que para las mujeres, principalmente porque los hombres no socializan tanto como ellas.

Dado que en la mayoría de las parejas ambos cónyuges no mueren al mismo tiempo, es casi seguro que pierdas a uno de tus padres y a la vez tengas que ayudar al otro a lidiar y superar su dolor. Este luto es el más grande que cualquier persona tenga que enfrentar y, por lo general, tarda muchos meses, incluso años, el poder “continuar con la vida”. Sé paciente.

Durante este tiempo es posible que también tengas que ayudar a resolver varios problemas que comenzarán a surgir.

- ¿Puede tu madre mantener la casa y el automóvil?
- ¿Puede tu padre cocinar y limpiar?
- ¿Qué pasa si el cónyuge sobreviviente vende la casa?
- ¿Qué pasa si desea casarse nuevamente?
- ¿Qué pasa si quiere internarse en un hogar para ancianos?
- ¿Y si quiere mudarse contigo?

Estas preguntas, y muchas más, necesitarán ser respondidas. Tú, tu cónyuge, tus hijos y tus hermanos y sus familias se verán afectados por las respuestas.



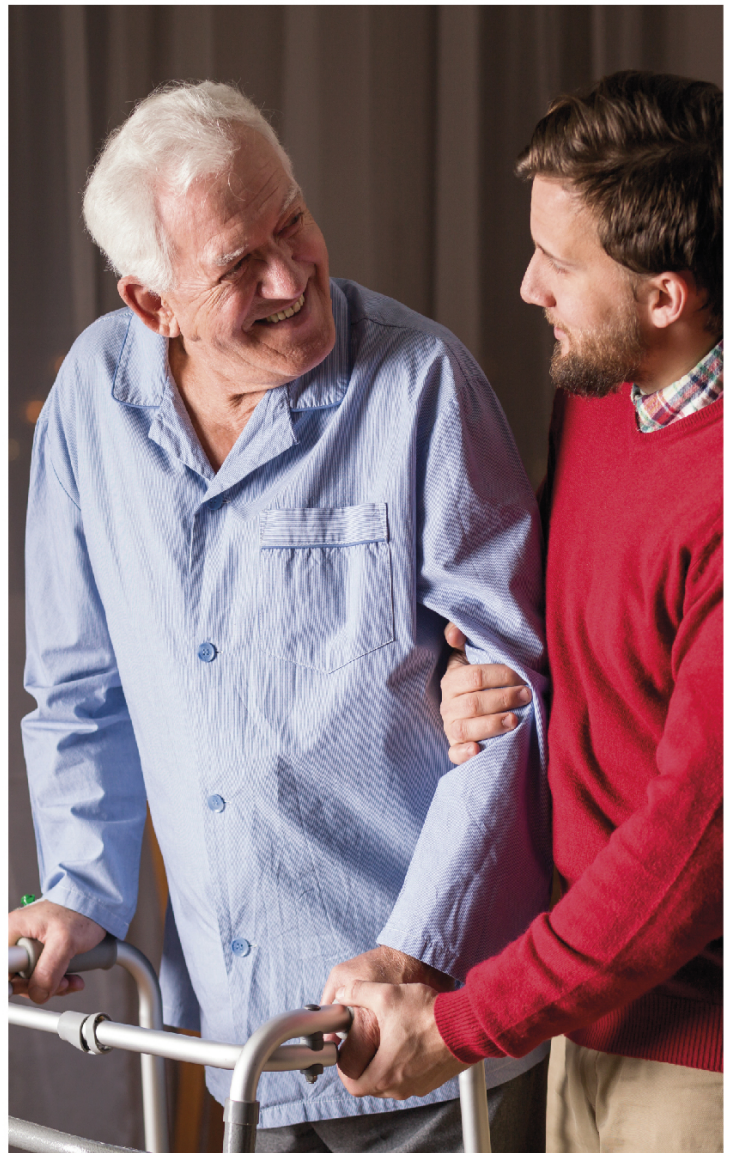
4. Se invierten los roles

Si el cónyuge sobreviviente no muere repentinamente es probable que un día vayas a visitarlo y él o ella tenga una lista de cosas pendientes para ti. Entonces los roles cambian y tú pasas de ser el que recibe ayuda al que la da, y él o ella deja de ser quien brinda la ayuda y se convierten en el que la recibe, algo bastante difícil de aceptar.

Ambos quieren que él o ella sea lo más independiente posible y tome tantas decisiones como sea posible. A medida que avanza el tiempo y te conviertes cada vez más en el cuidador, es bueno que te hagas estas preguntas con frecuencia:

- ¿Cuánto debo hacer?
- ¿Cuánto puedo decir?
- ¿Estoy haciéndole un bien?
- ¿Y qué de mi cónyuge y mis hijos?

En las tres fases descritas anteriormente siempre había algo que tú podías hacer con la esperanza de que las cosas mejoraran. Pero, a medida que los roles se van invirtiendo, te vas dando cuenta de que las cosas no van a mejorar. Solo empeoran.



Una cosa que debes recordar en medio del agravamiento de la situación es que no importa cuáles sean tus respuestas a las preguntas anteriores, es muy probable que te sientas culpable aunque no lo seas en absoluto. Si estás en tu país de origen cuidando a tus padres, es probable que te sientas culpable. Si estás en el extranjero, es probable que también te sientas culpable.

Por lo tanto, lo más importante que puedes hacer durante esta fase es ayudar a tus padres con las siguientes preguntas:

- ¿Para qué sirvo?
- ¿Cómo puede mi vida tener sentido nuevamente?

Mientras ambos intentan encontrar respuestas es bueno que tengan en mente que nuestra sociedad no tiene ninguna respuesta aceptable para estas preguntas. Estas preguntas sólo tienen respuesta desde una cosmovisión concienzudamente cristiana. Nuestro enfoque moderno de resolución de problemas y planteamientos sobre la vida se queda corto. Encontramos nuestro verdadero significado únicamente en Dios y en su amor por nosotros, a quienes creó a Su imagen y semejanza.



5. Volverse dependientes

Cuando el cambio de roles se complete tus padres dependerán de ti para que los ayudes con sus funciones y rutinas básicas tales como levantarse de la cama, bañarse, vestirse y comer. Cuando ese momento llegue, la meta idealista de que tus padres lleven una vida independiente estará fuera de tu alcance financiero. Esto le sucede a la mayoría de las familias y, en especial, a la de los obreros transculturales.

Lo mejor es que cualquier decisión que se tome para saber cómo proceder en adelante sea una decisión familiar en la que participen el padre o la madre ancianos y todos los hijos que estén presentes. En esta reunión debe establecerse un mecanismo para que todos expresen su opinión y todas las opciones posibles deben ser consideradas. Si la familia cuenta con el dinero suficiente, el (la) anciano(a) puede quedarse en casa con alguien contratado que lo (la) cuide en todo momento. Sin embargo, si eso no es posible, hay otras opciones:

- 1 Alguien se muda con los padres.
- 2 El padre anciano se muda con la familia de uno de los hijos.
- 3 Una casa en un complejo habitacional para jubilados en donde hay personal de guardia para brindar asistencia.
- 4 Un centro de vida asistida donde la persona anciana cuida de sí misma en una habitación y el personal profesional se encarga de las comidas y los medicamentos.
- 5 Un hogar de ancianos donde hay atención de enfermería especializada disponible las 24 horas del día.

En esta etapa, el Alzheimer y otros tipos de demencias son bastante comunes y los padres tal vez ni siquiera noten lo que está sucediendo. Durante los últimos años de vida de mi madre sus propios hijos y nietos cuidaron de ella pero ella se refería a nosotros como “las personas que trabajan aquí”. Aunque ella se resistía a la idea de que la internaran en un hogar para ancianos y fue atendida por su propia familia, su Alzheimer estaba en una etapa tan avanzada que no se dio cuenta de nada. No debemos permitir que los sentimientos de culpa nos dominen en tales situaciones.

6. Despedidas

Esta última fase suele ser corta. A menudo, las personas se dan cuenta de que enfrentar la muerte en unos pocos días o semanas es bastante diferente a enfrentarla en un “futuro” abstracto. La mayoría de las personas prefiere morir en casa rodeado de sus amigos y familiares. Algunos incluso quieren hablar de su inminente fallecimiento.

Este es el momento de enfrentar al enemigo final y nadie quiere hacerlo solo, enfermo y cansado. Este es el momento para que todos se hagan presentes, se reúnan y se despidan.

