

Tienes una enfermedad crónica y necesitas pedir ayuda, porque:

- no puedes participar en algunos planes o los tienes que cancelar.
- necesitas que alguien haga cosas por ti.
- tienes que planificar las cosas de acuerdo a tus posibilidades.
- necesitas descansar con frecuencia.
- no puedes conducir.
- tienes que decir no muchas veces a muchas cosas.

Por esas o por otras mil cosas distintas, ¿Te sientes culpable o egoísta?

Es muy probable que sí, y tenemos que identificar esas emociones para vivir con ellas adecuadamente. No podemos ser culpables si estamos experimentando algo que no hemos elegido, y no somos egoístas por intentar manejarlo de la mejor manera que sabemos o podemos.

María José, colaboradora de ASMES, ha traducido el siguiente artículo que seguro puede ser de gran utilidad.

## Los sentimientos de egoísmo que pueden acompañar a la enfermedad crónica

Fuente: [https://themighty.com/2017/11/sick-chronic-illness-feeling-selfish-guilty/?utm\\_source=Facebook&utm\\_medium=ChronicIllness\\_Page](https://themighty.com/2017/11/sick-chronic-illness-feeling-selfish-guilty/?utm_source=Facebook&utm_medium=ChronicIllness_Page)

Autor: C.M.

**Egoísta** - (adjetivo) (de una persona, acción o motivo) sin consideración por los demás; preocupado principalmente por el beneficio o placer personal.

**Culpable** - (adjetivo) culpable o responsable de algo mal hecho, indebido o equivocado; responsable.

Al principio de mi diagnóstico, siempre me sentía culpable. Echaba de menos la escuela. Estaba retrasada en las tareas de casa. Había llamado al trabajo porque estaba enferma. Había cancelado planes con los amigos para quedarme en casa viendo la tele. Le pedí a mi madre y a mi padre que me ayudaran con cosas que cualquier adulto debería poder hacer solo. Pero, después de más de una década de enfermedad crónica, me di cuenta de que no siempre es culpa lo que estoy experimentando. Me siento egoísta. Me preocupo por mí más que por los demás. ¿Cuándo me siento egoísta? A menudo, especialmente en los momentos que detallo a continuación.

### **1. Cuando solicito la ayuda de mis padres.**

Como adulto que ahora vive solo, nada me hace sentir tan egoísta como cuando tengo que pedirle a mi madre que se quede conmigo porque no me siento lo suficientemente bien o estoy postrado en la cama. La alejo de mis tres hermanos, mi padre y su casa. Deshago todos los planes que tenía para ese día, a veces esa semana, para que me cuide. Uno pensaría que el autocuidado está dentro del conjunto de habilidades de un adulto, sin embargo, durante un mal momento, no es una habilidad que poseo.

### **2. Cuando no puedo conducir.**

En algunos momentos, o después de tomar ciertos medicamentos, no debo conducir. Eso significa que, si necesito un litro de leche, recetas o para ir a trabajar, tengo que pedirle a alguien que me lleve. Interrumpo a mis amigos, novia o compañeros de trabajo para que me lleven a sitios. Algunos preguntan por qué no llamo a un taxi, pero hay veces en que me siento tan mal que nunca querría someter a un espectador inocente, por así decirlo, al caos y el pánico que puede venir en cualquier momento a una persona con una enfermedad crónica.

### **3. Cuando tengo que irme temprano.**

Ya sea trabajo, una reunión familiar o una salida social con amigos, odio tener que irme temprano para tomarme el tiempo que necesito para descansar. Tomarme mi tiempo siempre es difícil para mí. Ahí es generalmente cuando más experimento la mezcla de culpa y egoísmo.

### **4. Cuando le digo a mi pareja que no puedo contribuir.**

Ser dueño de una casa o vivir por tu cuenta es mucho trabajo. Me siento egoísta cuando tengo que pedirle a alguien que trabaje por mí. Lavar los platos, lavar la ropa o sacar la basura requiere que alguien dedique su tiempo a hacer algo de lo que yo soy responsable.

### **5. Cuando planifico las cosas de acuerdo con mi enfermedad.**

Solo conozco a otras dos personas con una enfermedad crónica; por lo tanto, la mayoría de mis planes son con personas "normales", por falta de una mejor palabra. Cuando me piden que haga planes, rara vez programo nada por la mañana. Comienzo las cosas por la tarde y me limito a unas pocas horas de actividad porque eso es lo que mi cuerpo puede manejar. Acorto los viajes y planifico muchas paradas en el camino, ya sea para comer, descansar o volver a tomar medicamentos. También evito las actividades que pueden desencadenar cualquiera de mis síntomas, y esas actividades suelen ser siempre las más divertidas.

### **6. Cuando necesito ir a la cama**

Las fiestas de pijamas siempre han sido un gran pasatiempo para cualquier adolescente o veinteañero. Después de la universidad, estos planes terminaron, empezaron los anuncios de bodas fuera de la ciudad, viajes de negocios, reuniones familiares y viajes. Debido a mi enfermedad, necesito una buena cama no solo para dormir, sino para descansar durante el día si lo necesito. Los sofás, los futones, las camas plegables y los colchones de aire realmente pueden ponerme peor y hacerme sentir fatal. No es que quiera una buena cama por lujo, la necesito para mantener mi salud bajo control.

### **7. Cuando pido el asiento delantero.**

Me mareo en el coche con facilidad, pero me siento egoísta cuando le quito el asiento delantero a alguien cuando viajamos juntos, ya que a menudo esto puede dividir parejas. También tiendo a necesitar recostarme para estar cómodo, forzando a quien esté detrás de mí a sacrificar su precioso espacio para las piernas.

### **8. Cada vez que digo "no". Siempre.**

Ya sea que diga que no porque no tengo energía, porque la actividad es un desencadenante potencial o porque me causará demasiado estrés, me siento egoísta porque me parece que me encierro y privo a mis amigos, a mi familia y compañeros de experiencias. Por favor, sé que no estoy diciendo "no" para ser deliberadamente egoísta. Estoy diciendo "no" como un acto de autoprotección, para ayudarme a mantenerme bajo control.

Me ha tomado mucho tiempo aprender que la culpa y el egoísmo a menudo coinciden en mí y que a menudo es difícil discernir entre los dos. La mejor manera de describir estos dos sentimientos es que coexisten así: me siento egoísta por tomar o solicitar algo (tiempo, recursos) de alguien. Por ejemplo, me siento egoísta pidiendo el tiempo / ayuda de alguien. Me siento culpable cuando alguien se va sin algo o se pierde algo por mi culpa. Por ejemplo, cuando me dicen que sí al tiempo que les pido y se pierden algo por mí.

A menudo hablamos de la culpa y de estar enfermos crónicos, pero es importante saber que la culpa no es la única emoción que experimentamos. Sentirse egoísta puede ser igual de devastador para nosotros, y tenemos que admitir que también nos sentimos egoístas.