

HISTORIAS DE ÉXITO

El mayor desafío, el viaje de un granjero

Este caso narra la experiencia de un agricultor que gestiona una gran explotación familiar, incluyendo el arrendamiento de tierras a terceros y la prestación de servicios a otros agricultores. La separación de su mujer, tener que gestionar el entorno familiar con dos hijos en custodia y padecer una enfermedad degenerativa, le hace sentirse desbordado por la situación.

Seguir leyendo ↓



Este caso narra la experiencia de un agricultor que gestiona una gran explotación familiar, incluyendo el arrendamiento de tierras a terceros y la prestación de servicios a otros agricultores. La separación de su mujer, tener que gestionar el entorno familiar con dos hijos en custodia y padecer una enfermedad degenerativa, le hace sentirse desbordado por la situación.

En un principio, el agricultor acudió a consulta para superar el duelo por la pérdida de su esposa y con el objetivo de organizar su nueva situación familiar y laboral. Pero al poco tiempo, su enfermedad degenerativa empeora, incapacitándole para trabajar, y tiene que desinvertir y arrendar sus tierras a otros miembros de la familia.

Sabiendo que su enfermedad se agravaba, tuvo que mantener un tratamiento constante en el que tuvo que superar el miedo a la muerte, reconstruir su vida sentimental, planificar el futuro de sus hijas y luchar contra los pensamientos de incapacidad y frustración, construyendo la idea y el pensamiento de haber vivido plenamente.

Nombre del entrevistado	Vanessa Pérez (Psicóloga)
Tipo de actividad agraria	Olivar
Problema de salud mental y factores que lo afectan	<p>Cuestión de salud mental: Ansiedad y depresión.</p> <p>Los principales factores que conducen a esta situación son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de la estructura familiar. • Enfermedad degenerativa que le incapacita. • La actividad como obstáculo para escapar del mundo rural. • Falta de realización de la actividad. • Sensación de no ser valorado socialmente.

¿Cuál es su historia?

Agricultor en proceso de divorcio de mutuo acuerdo, con dos hijas. Decide acudir a consulta porque su matrimonio ha fracasado, se siente frustrado e incapaz de asumir la custodia compartida de las dos niñas, y su entorno rural en un pueblo muy pequeño le hace sentirse limitado. «No tengo a nadie con quien salir y distraerme» y el agricultor padece una enfermedad degenerativa.

Empezamos a trabajar con el tema de las rutinas para aprender a gestionar las actividades domésticas y llevar a las niñas. Para ayudar a las niñas que no se han adaptado bien al cambio tras el divorcio, se llega a un acuerdo entre los padres para que las niñas también asistan a la consulta.

A pesar de esta situación y de su enfermedad degenerativa, el agricultor sigue dirigiendo su explotación, una gran propiedad que le proporciona una situación económica desahogada.

Inicialmente, comenzó a trabajar para adaptarse a la nueva situación, pero tras unos primeros meses en los que todo iba bastante bien, se sometió a una revisión médica y se comprobó que se había producido un repunte en su proceso degenerativo, que se tradujo en la pérdida total de visión en un ojo y parcial en el otro. Esto hizo que las autoridades médicas le reconocieran una incapacidad laboral permanente.

Como consecuencia, está divorciado, debe administrar una gran propiedad, tiene dos hijas de 6 y 10 años y una incapacidad permanente como consecuencia de una enfermedad degenerativa. Esto supone un cambio radical en su vida, dice «qué hago con mi vida», «me siento desahuciado»: socialmente, porque siente que sus amigos se han ido del pueblo, familiarmente, porque se siente solo tras la separación, físicamente, por su enfermedad degenerativa y la discapacidad que le han reconocido.

Reconoce que debe dejar de trabajar, cancelando los contratos de arrendamiento que tenía, deja de hacer trabajos para terceros y tiene que alquilar su propiedad a un familiar. Pasó de ser un agricultor activo y autónomo, con planes y objetivos, a una persona con limitaciones físicas que le impiden trabajar. Sus oportunidades profesionales son muy limitadas, dice «qué me queda para vender cupones a los 40 años», quiere sentirse activo «no puedo estar en el paro». Ha pasado de ser una persona activa a ser pasiva por obligación.

En este caso, el hecho de tener su herencia en el campo le obliga a permanecer en un entorno rural. En este caso, incluso como agricultor, no se siente satisfecho, no se siente gratificado por el contacto con otras personas, no encuentra satisfacción en el trabajo realizado.

Manejar la situación

Todo comenzó con un proceso de duelo tras la separación, pasando por las fases normales de negación, de no aceptar lo que ha pasado, para pasar después a un proceso de rabia, que termina en un proceso depresivo al darse cuenta de que esa persona no volverá a su vida. A esto se añade su enfermedad degenerativa, las limitaciones que encuentra, y esto genera crisis de ansiedad, por el miedo y la frustración ante el futuro que le espera.

Nos centramos en resolver sus problemas con su ex mujer para la planificación del régimen de custodia, y le animamos a rehacer su vida sentimental ayudándole a encontrar una nueva pareja, a partir de aquí conoce a una chica de Londres, e inician un noviazgo, viéndose periódicamente.

Ante su sentimiento de frustración por pasar de ser una persona activa a estar incapacitado, se plantea realizar un curso de formación en competencias clave en busca de una oportunidad laboral, pero considera que las oportunidades que puedan surgir son temporales y que en cualquier momento puede tener una recaída que le incapacite aún más. Esto le hace sentirse frustrado porque no se siente realizado.

Sin embargo, esta persona sabe que la evolución de su salud va a ir a peor, y que tarde o temprano acabará en una cama asistida o en un hospital, con pocas posibilidades de ver a sus hijas y probablemente muriendo solo. Por lo tanto, a medida que pasa el tiempo, requiere un tratamiento continuo, ya que recae en pensamientos negativos de vez en cuando, por lo que necesita apoyo regular.

El desarrollo de la terapia se basa en estas actividades:

- Mantenimiento activo del apoyo familiar y social (amigos).
- Cree que sus hijas estarán cubiertas cuando él ya no esté.
- Gestión del miedo a la muerte y cómo morir.
- Reducir su ansiedad con actividades relajantes y placenteras.
- Distrae la mente y activa el cuerpo con ejercicio.
- Establecer objetivos a corto plazo, hacer planes con su familia y su novia.
- Terapia cognitiva para controlar los pensamientos y reducir los síntomas.

Estas iniciativas ayudan a gestionar los pensamientos de «se me va la vida», «voy a morir», «no valgo nada», «no tengo salida», «cómo van a gestionar mis hijas mi patrimonio cuando muera». Pero es necesario seguir apoyándolas en la lucha diaria contra la enfermedad y en la idea de una vida plena que ha creado un legado que ofrecer a sus hijas en el futuro

Conclusión y consejos

Inicialmente la terapia fue muy positiva con alta clínica, permitiéndole manejar la situación tras la separación. Sin embargo, la evolución de su enfermedad genera recaídas, con pensamientos negativos.

Es probable que la predisposición a la depresión, en estas condiciones, dé lugar a recaídas periódicas. Por lo tanto, aunque tengamos mejorías, sabemos que el tratamiento es permanente.

Para una situación permanente, es necesario fijar objetivos a corto plazo que les hagan sentirse realizados y reconocidos por su entorno o la sociedad. Los agricultores no son conscientes de la importancia de su trabajo como proveedores de alimentos.

Consejos a otros agricultores

«Tenemos que enfocar nuestra vida pensando que estamos satisfechos con lo que hacemos, todos los trabajos tienen su lado bueno y su lado malo». Ser agricultor tiene aspectos positivos de autonomía e independencia que hay que valorar. Es un trabajo físico que nos permite mantener un estado saludable, en un entorno agradable que nos conecta con la naturaleza.

«En caso de enfermedad, es muy importante preparar el pensamiento para superar la adversidad, tener una actitud de lucha permanente, fijando objetivos a corto plazo». «Es importante estar preparado para lo que viene, predisponer la estrategia actitudinal con la que afrontaremos lo que nos depare el futuro».

Aquí podemos ver algunos factores descritos en los informes nacionales:

- La falta de reconocimiento social implica a veces una falta de realización por parte de los agricultores.
- La vida en las zonas rurales puede significar una falta de acceso a los servicios de apoyo a la dependencia.
- La actividad fija al agricultor al campo, imposibilitándole buscar salidas.
- Falta de conciliación y problemas para mantener la estabilidad familiar.

En este caso hemos visto el caso de un agricultor de una gran explotación, que sufre una ruptura matrimonial, y se encuentra solo con sus dos hijas y con una enfermedad degenerativa que le incapacita para trabajar como agricultor. Desprenderse de sus tierras y alquilarlas es la única opción que le queda, lo que le hace sentirse menos útil, una persona que no se siente realizada y cuyas expectativas de futuro le llenan de ansiedad y la depresión.

En estos casos, la ayuda de un profesional es fundamental, saber que tu vida va a estar limitada por una enfermedad genera una frustración constante y por ello el control de los pensamientos negativos debe gestionarse con un apoyo continuo y permanente.

El apoyo familiar activo, tener un entorno social, planificar el futuro, rehacer la vida sentimental, realizar actividades, tener pequeños objetivos a corto plazo y sentir que se tiene una vida plena a pesar de las circunstancias, es fundamental para alejar la mente de estos pensamientos negativos.

Es importante que los agricultores encuentren satisfacción en su actividad y conecten con la función social que desempeñan para generar una conciencia de reconocimiento, más allá de las tareas que realizan, por el impacto de su trabajo en la vida de la sociedad a la que pertenecen. El trabajo autónomo, la libertad y la conexión con el entorno natural son también factores a valorar como agricultor.

En este caso, la actitud es fundamental, mantener un espíritu de lucha permanente, encontrar satisfacción en las tareas diarias, el ejercicio y las actividades placenteras son elementos fundamentales para afrontar el futuro.

« LEER LA HISTORIA ANTERIOR
Empoderamiento a través del autoconocimiento

« LEER LA HISTORIA SIGUIENTE
La formación como herramienta de salud mental para jóvenes agricultores