

KIKE TABERNER

Rocío Romero

Psicóloga de la Unidad de Psicología del IVO

«No solo se puede recuperar emocionalmente de un cáncer, sino que puede salir uno más fortalecido»



R. P. • VALENCIA

La comunicación del cáncer es un duro golpe no solo para la persona que lo padece, sino para su entorno. Tras la aceptación de la enfermedad llega el tratamiento, la recuperación y la convivencia con la enfermedad.

La Unidad De Psico-Oncología del Instituto Valenciano de Oncología (IVO) tiene como misión detectar las alteraciones emocionales que puedan estar dificultando la adaptación al proceso de la enfermedad oncológica, tanto del paciente como de su entorno familiar.

Un equipo multidisciplinar de profesionales define las estrategias terapéuticas individualizadas a cada enfermo y lleva su seguimiento durante su patología. Las psicólogas Rocío Romero, Pilar Llombart y Ana García-Conde acompañan al paciente y a su familia durante todo el proceso de su enfermedad.

-¿Cuáles son las principales alteraciones emocionales que sufre el paciente tras el diagnóstico?

-Lo normal es pasar los primeros días casi en «shock». Hay que tener en cuenta que uno nunca piensa que le puede tocar, así que la primera reacción es de incredulidad. Pero en pocas horas, se empieza a establecer el miedo ante la amenaza que supone esta enfer-

medad. Es lógico y normal percibir cómo tu vida de repente se vuelve del revés. La rabia es otra de las reacciones emocionales más frecuentes y comunes tras el diagnóstico, porque resulta tremendamente injusto que la vida se paralice de repente y sin preguntarte. En ocasiones es posible que la persona entre en un estado de abatimiento e incluso depresión. La amenaza que siente es tan grande, que le resulta imposible enfrentarse a ella.

-¿Quiénes aceptan mejor la noticia?

-A veces es el familiar el que sostiene al enfermo porque este se encuentra demasiado desbordado, y en otras ocasiones ocurre al revés. Si es el paciente el que se mantiene con la serenidad y fortaleza suficiente, será el acompañante el que pueda necesitar ayuda psicológica. Generalmente, porque además de presentar las mismas reacciones emocionales que el enfermo (miedo y amenaza), se sienten muy culpables por no encontrarse anímicamente en condiciones para ayudarlo y apoyarlo.

-En el caso de los niños, ¿hay que contarles la verdad?

-Sí, es recomendable contársela, para ello es preferible explicarle las cosas conforme vayan sucediendo. Es decir, aprovechar los cambios o las malas noticias cuando surjan, o bien las preguntas que haga sobre su estado y, sobre todo, en cualquier momento del proceso, con los detalles justos pero con in-

formación clara y gradual. En algunas ocasiones, el paciente, familiar o niño pueden negar la gravedad o la propia información porque la realidad resulta insostenible. En estos casos es mejor no insistir en que la persona asuma la situación y respetar su negación, eso sí, haciendo un seguimiento cercano.

-Algunos expertos consideran que el optimismo desmesurado es contraproducente.

-Todo lo exagerado puede no ser lo mejor. El optimismo, las emociones positivas y la alegría por vivir no solo son saludables, sino necesarios para enfrentarnos a los obstáculos de la vida. De hecho, el «espíritu de lucha», una estrategia de afrontamiento definida hace ya algunas décadas por el psiquiatra Steven Greer, se ha considerado siempre la forma más adecuada de afrontar el cáncer. Consiste en considerar la enfermedad como un desafío capaz de ser superado. En este sentido, las personas «luchadoras» serían aquellas que saben pedir ayuda cuando la necesitan, se dirigen hacia estilos de vida más saludables y se permiten derrumbarse cuando sienten que no pueden más. Es necesario aprender a vivir con una dosis de incertidumbre, aceptando las limitaciones. Manda la vida por mucho que nos empeñemos en controlarla a nuestro capricho.

-¿Se recupera uno emocionalmente de un cáncer? ¿Se puede vivir sin miedo?

-Depende. No solo se puede recuperar emocionalmente de un

cáncer, sino que puede salir uno más fortalecido y enfocar la vida después de una manera más plena. A esto se le llama «crecimiento post-traumático», es decir, el cambio psicológico positivo que vive una persona tras afrontar una serie de circunstancias vitales muy difíciles. Va más allá de la capacidad de resistir y no ser dañado por las circunstancias estresantes. Implica a menudo abandonar viejas relaciones o modos de comportarse perjudiciales que durante mucho tiempo han sido sostenidos. El miedo a una posible recaída o que la enfermedad empeore es posible que no desaparezca nunca, pero sí se puede llevar a niveles aceptables.

-¿Nos enfrentamos todos a la muerte del mismo modo?

-Hay tantas maneras de enfrentarse a la muerte como personas. Me refiero a las creencias y valores, aspectos de la existencia humana únicos e intrínsecos en cada individuo. La forma en la que abordamos los giros que da la vida, los límites que nos pone y los múltiples cambios y pérdidas con los que nos tropezamos, tienen mucho que ver con el modo en el que afrontamos nuestra propia muerte. Todo lo que nos genera temor y angustia nos hace contraernos, limitarnos y, en consecuencia, sufrir. Quizás si aceptamos la vida, y todo lo que ella genera, sin restricciones y con total entrega, estaremos más preparados para enfrentarnos a nuestro momento final.

EL PELIGRO DE «LUCHAR» CONTRA EL CÁNCER

-¿Es positivo hablar de «batallas perdidas»?

-«Admiro a las personas que tienen coraje para hacer frente a situaciones adversas como es el cáncer, y así lo ha demostrado más de un personaje público, por ejemplo. Pero también estoy segura de que estas personas atraviesan muchos momentos de angustia y desesperanza; es algo humano e inherente a nuestra especie. Por lo tanto, lejos de servir de ayuda, a veces se corre el peligro de convertirlo en una carrera agotadora. No se puede estar siempre contento, no es posible poner la mejor de nuestra sonrisa las veinticuatro horas del día. Mensajes como 'Eres fuerte, lucha', tienen doble cara».