



R. P. «VALENCIA»

La Unidad de Psicología de la Fundación Instituto Valenciano de Oncología (IVO) lleva décadas ofreciendo soporte psicológico tanto al paciente como a su entorno familiar con el objetivo de que ambas partes se adapten mejor al proceso de la enfermedad en todas sus fases. La doctora Rocío Romero está al frente de ella.

¿Qué importancia tiene el apoyo psicológico en la calidad de vida y supervivencia de los enfermos de cáncer?

-Hay muchos elementos que condicionan la supervivencia y la calidad de vida de los enfermos de cáncer. Desde aspectos más externos, como un entorno favorable que le brinde todo el apoyo necesario, hasta otros más relacionados con superpersonalidad o su forma de enfrentarse a la vida. Ya nadie niega en la actualidad la importancia que tiene una determinada actitud durante la enfermedad. Nos referimos a la capacidad de reconocer la propia vulnerabilidad y la confianza en uno mismo para atravesarlo. Hay momentos en los que el paciente se hunde y no puede más, y pueden aparecer emociones descontroladas difíciles de sobrellevar tanto para el enfermo como para los familiares. En estos casos, ponerse en manos de profesionales ayuda a desbloquear, a tomar perspectiva y a encontrar una salida donde no parecía posible. Lógicamente, la nuestra, también es una forma eficiente de contribuir a la recuperación física.

¿La sociedad sabe cómo tratar a un enfermo de cáncer?

-Actualmente la sociedad está mucho más sensibilizada. Son de gran ayuda los maratones solidarios o las campañas promoviendo hábitos saludables con una alimentación sana y menos estrés. Además, personas famosas o de renombre, que en su día enfermaron, se brindan a compartir su experiencia de superación por si pudiese servir a otros enfermos. Gracias a ello, podemos mencionar ahora esta palabra tan temida en un tiempo pasado. Pero, desgraciadamente, creo también que la sociedad respeta poco al individuo. Pretendo decir con esto que hay pacientes que sí saben lo que quieren o creen saber lo que necesitan y, sin embargo, muchas veces no se lo permitimos o juzgamos lo que hacen. Parece como si nosotros supiéramos mejor lo que es bueno para ellos.

¿Cómo les ayuda que un personaje popular hable de ello?

-Cada persona adopta para sí aquellos referentes positivos que descubre en los famosos, los sabios, las personas que quieren o admiran. Sus testimonios pueden infundir fuerza y coraje para lidiar con la enfermedad, basados en la creencia «si ellos han podido, yo también seré capaz». Pero al mismo tiempo, nos recuerdan que nadie está vacunado frente a la enfermedad y que el sufrimiento forma parte de la vida. Precisamente la toma de conciencia del mismo puede ser una oportunidad para generar un cambio en la perspectiva vital. Cuando nos damos cuenta de nuestra propia vulnerabilidad es cuando estamos preparados para crecer y convertirnos en mejores personas.

Existen sectores que critican duramente la «trampa del pensamiento positivo»;

PERFIL

- Doctora en Psicología por la Universidad de Valencia y psicóloga clínica.
- Especializada en «Mindfulness y Compasión».
- 25 años de experiencia profesional con pacientes oncológicos y sus familiares.
- Colabora en tareas docentes con la Universidad de Valencia y la Universidad Católica de Valencia.



Rocío Romero

Coordinadora de la Unidad de Psico-Oncología del IVO

«El sufrimiento forma parte de la vida, nadie está vacunado»

que reivindican el poder del enfermo a sentirse mal y a quejarse, ¿qué opina?

-Si en ausencia de una enfermedad como el cáncer y en el día a día puede resultar estresante por el simple hecho de dedicar todo nuestro esfuerzo a «pensar en positivo», imagínese para alguien que ha de convivir permanentemente con molestias físicas, tratamientos muy potentes y el miedo a no tener garantía de nada. No se trata de empeñarnos en rechazar lo malo, sino de sacar partido de la experiencia negativa. Ni tampoco se trata de enfocarse sólo en la ilusión de lo bueno. La virtud está en tener coraje y paciencia suficientes para sostener ambos. Dicho de otra forma, ¡vivir!

Los hay también que creen que no se debe hablar de «batallas» en la lucha contra el cáncer, que el paciente no es un perdedor. ¿En qué medida son importantes las palabras?

-Si en lugar de hablar en estos términos tan radicales consideramos la enfermedad como

una condición del ser humano de la que nadie está libre, en mayor o menor medida, la entenderemos como una situación temporal, y el resultado será generar una actitud más amable hacia ella.

¿En qué casos se recomiendan las terapias de grupo?

-Son recomendables para cualquier persona que esté dispuesta a aprender y compartir. En nuestro caso, los pacientes que asisten a las sesiones grupales lo hacen con la intención de abordar mejor sus miedos, disminuir los sentimientos de soledad y autorregular sus emociones. Conforme las sesiones avanzan, van surgiendo otros aspectos beneficiosos como la cohesión del grupo, el altruismo, el aprendizaje observacional y el sentido de universalidad. Es muy común ser testigo de afirmaciones como «el grupo me ayuda a entender mejor lo que me pasa y a sentirme más acompañado». Sin duda, la familia no siempre puede cubrir todas las necesidades del paciente y de esta manera, por otra parte,

estamos contribuyendo a normalizar las vidas de todos.

¿Qué tienen en común todos los enfermos de cáncer?

-Sobre todo el miedo. Pero también las ganas de vivir y de salir adelante. A esto se suma la preocupación por cómo lo estarán viviendo sus seres más queridos, la necesidad de que las cosas vuelvan a ser como antes y de que afecte lo menos posible a sus vidas. La percepción de que todo ha volado por los aires y el no saber bien dónde aferrarse. El impulso a saber más, pero el pánico al mismo tiempo de acercarse a la verdad. La dificultad, en ocasiones, de responsabilizarse de la situación e implicarse plenamente en el proceso, tomando parte activa en él. Y es que, cuando uno se siente desbordado y paralizado por la enfermedad, la angustia le puede llevar a abandonarse y delegar excesivamente en los familiares y en el propio profesional médico.

¿El superviviente sufre?

-Aunque los tratamientos y la fase activa de la enfermedad haya terminado, el camino continúa. Después de un cáncer, la persona siente que muchas cosas han cambiado, especialmente porque ya no se siente la misma. Las prioridades se reordenan y muchas veces ha de volver a una rutina que ya no existe. Quedan secuelas, no sólo físicas, sino también laborales y, por supuesto, emocionales. Mientras todo su entorno quiere y desea pasar página, el superviviente necesita su tiempo y lleva su propio ritmo. Creo que esta etapa de la enfermedad los profesionales y la sociedad en general la tenemos bastante desatendida. No ofrecemos alternativas a los supervivientes en su vida laboral, dando por hecho que ya están curados y pueden o deben simplemente proseguir.