

PSICOLOGÍA

Ganar la batalla positiva-mente

La psicóloga Zoraida Rodríguez profundiza en las reacciones que provoca la noticia de la enfermedad y las tácticas para afrontarla



Claudia, tienes cáncer». Esas palabras resonaban en su cabeza como se oyen los pasos de un extraño en un callejón oscuro: en mitad del silencio, tranquilas al principio, apresuradas después y peligrosas. Y constantes, muy constantes: tanto que no se las podía quitar de la cabeza. Acompañándolas, estaba esa imagen tan vívida de esa bata blanca, esa consulta fría y esa sensación de vértigo que le acompañó durante toda su enfermedad.

Dicen que recibir un diagnóstico de cáncer es el inicio de un proceso llamado 'duelo oncológico'. Aunque la enfermedad tenga un feliz desenlace, el proceso se vive como si algo se perdiera, como todo duelo. Y tanto que se pierde: pierdes a tu antiguo yo, para ser un nuevo tú; porque el que pasa un cáncer, cambia.

Las fases de este tipo de duelo vienen y van, se entremezclan entre sí y pueden volver a aparecer, pero sin ellas, no se sale (psicológicamente) de esta. Encontramos 5 fases: negación, ira, negociación, depresión o tristeza y aceptación.

La negación

Claudia tenía claramente identificada esa primera fase de negación. Como ella me decía: «oía las palabras, vi sus labios como se movían, pero mi cabeza no paraba de moverse de un lado hacia otro y mis ojos no podían estar más abiertos». «Desde ese momento, hasta varios días después solo podía pensar que esto no me estaba pasando a mí y me encontraba a mí misma balbuceando una y otra vez: no, no, no... Después llegó la ira, el enfado. No sé si contra Dios, contra mí misma por fumar, por tener malos hábitos, por no comer lo suficientemente bien, contra mis padres que también fumaban o contra la sociedad y los años 20 que pusieron el pitillo de moda», me explicaba. «¿Y a dónde te llevó esa rabia?», le preguntaba yo. «A alejarme de los que estaban a mi alrededor, a no darme tregua ni un segundo y culparme una y otra vez, a estar a la que salta por absolutamente todo... Pero la mente se rebela y no quiere terminar de creerse que

El padre de la medicina, Hipócrates, estaba convencido hace 2.500 años de que el alma influye en el cuerpo y viceversa

esto te esté pasando a ti, y llega el momento en el que tratas de negociar de alguna manera con el destino o con alguna fuerza oculta, para que esto no te esté pasando a ti: ¿Y si se han equivocado? ¿Y si es otra cosa? ¿Por qué no le ha tocado a otro y no a mí? ¿Por qué no me ha tocado otra enfermedad menos importante? Pero, por mucho que negocies, nada cambia el diagnóstico».

O aceptas el diagnóstico o no sales de la depresión

Así de sencillo podíamos resumir por qué existen estas 5 fases, y por qué has de ir pasando una tras otra. «Cuando te das cuenta de que no puedes hacer nada contra lo que ya tienes, entras en una profunda tristeza». Es el momento que da sentido a la idea de duelo: aquí se toma consciencia de la pérdida hipotética de uno mismo y se ve de cerca la posibilidad de la muerte. En estos momentos, la desesperanza y el miedo suelen inundar a la persona. Pero a veces hay que caer para levantarse, pues si siguiéramos negando la evidencia o negociando con el destino, seguro que no agarramos el toro por los cuernos. Es cuando llega la fase de aceptación.

Ya lo decía Hipócrates

El padre de la medicina, Hipócrates, estaba convencido en el siglo V antes de Cristo de que el alma influye en el cuerpo y viceversa. Galeno unos siglos después, mencionaba por primera vez la relación entre personalidad y cáncer. A día de hoy, numerosos estudios relacionan el estado de ánimo y el origen del cáncer, pero se desconoce cuál es su alcance. Lo que sí está demostrado es que influye en el transcurso de la enfermedad, por lo que actualmente son numerosas las voces que piden más intervención psicológica en los procesos de cáncer.

El estrés es una de las variables más estudiadas. Quién dudaría de que el proceso de cáncer es vivido como un acontecimiento realmente estresante. Si los tratamientos se dejan con el nivel de defensas casi a cero, ahora llega el estrés y te deja k.o. el resto (de todos es conocido el efecto inmunodepresor del estrés).

Además, los sentimientos de tristeza tampoco ayudan a afrontar la enfermedad al cien por cien. Un estado de ánimo deprimido suele estar relacionado con el abandono de tareas y recomendaciones médicas.

Muchos investigadores se han centrado en mostrar cómo una ac-



El revés de la noticia de la enfermedad puede convertirse en una oportunidad para crecer. :: IDEAL

titud positiva puede ayudar en los procesos de cáncer. Pero cuidado con lo que queremos decir al hablar de positividad: no nos referimos a un optimismo ilusorio tipo «no pasa nada»; ¡que sí que pasa, no neguemos la enfermedad! Esa actitud positiva parte de la aceptación y usa un poquito de rabia, esa que te permite luchar y adherirte al tratamiento con todas tus ganas.

Maneja tus emociones según lo necesites

Si el estado de ánimo puede ayudar a superar un proceso de cáncer, hagámoslo a conveniencia. Ganar 'positiva-mente' la batalla es hacerlo con inteligencia emocional, es saber reconocer tus emociones en cada momento y usar las estrategias necesarias para gestionarlas. Hay que ser positivo, pensar que puede salir

bien, claro está; pero ahí no queda el trabajo:

- Gestiona tu ira desmesurada, esa que te ciega y que te lleva a preguntarte por qué a ti, hacia la rabia que potencia la lucha.
- Coge el miedo que te paraliza y cámbialo por precaución, ese que hace que no te saltes ni una recomendación de tu médico.
- Tira a la basura la desesperanza y cámbialo por un «¿y por qué no puedo curarme? Hasta el final nunca se sabe».

Si el estado de ánimo puede ayudar a superar un proceso de cáncer, hagámoslo según nuestra conveniencia

● No escondas tu tristeza cuando la sientas. Reprimirla y poner buena cara solo hará que te hundas más en ella. Siente que hay una pérdida, la de tu antiguo yo, pero que saldrás más fuerte que nunca de esta y pide ayuda a los demás, que está demostrado que el apoyo social fortalece en la enfermedad.

Apoyarte en un profesional de la psicología en estos momentos, puede ser de gran ayuda. Incluso si acabas de superar este proceso, pues muchas veces hemos estado tan ocupados de luchar contra él, que una vez superado viene el bajón. ¡Qué mejor momento que ahora para cuidarnos un poquito más!

*Zoraida Rodríguez le atiende en AZ Centro de Psicología. San Antón, 48-50, 1ª Planta, Oficina 6. Granada. Teléfono 676 10 67 82, y en la web www.zoraidarodriguezvilchez.es.