

¿CÓMO INFLUYEN NUESTRAS PALABRAS “DE APOYO”, EN QUIENES ENFRENTAN UN CÁNCER?



**Daniela Rojas
Miranda**

*Psicooncóloga Gerente Técnico
Corporación Cáncer de mama
Yo Mujer*



**Isabel Valles
Varela**

*Psicóloga Gerencia Técnica
Corporación Cáncer de Mama
Yo Mujer*

Cuando un familiar o cercano es diagnosticado con cáncer, suele generarse un impacto en el entorno que es muy diferente a si se tratara de otra enfermedad crónica: el tono utilizado al hablar de hipertensión o diabetes, es muy distinto al que en nuestra sociedad se usa cuando se trata de un cáncer. En este caso, tiende a ha-

blarse en voz baja (o en ocasiones a no hablarse) denotando desde ya, cierto carácter misterioso y/o tabú del diagnóstico. Probablemente, esta manera de referirse al cáncer tiene que ver con que aún en casos de buen pronóstico, es casi inevitable pensar en la muerte, tema sumamente negado por nuestra sociedad y por la cultura occidental en general.

En este contexto, la aproximación del entorno hacia la persona que padece una patología oncológica se vuelve muy particular y no es raro escuchar hablar del cáncer ya no como una enfermedad, sino como un enemigo que “vive” en nuestro cuerpo, contra el cual hay que “pelear”/“luchar”. Desde aquí

se desprenden múltiples comportamientos acordes al “estar en guerra”, que se transforman en consejos a quienes viven la enfermedad: “no llores”, “piensa positivo”, “no te quedes en cama”, “no bajas la guardia”, etc. Si a esto sumamos la creencia cada vez más extendida de que existen factores psicológicos responsables directos del origen del cáncer y su pronóstico, se vuelve todo aún más complejo, ya que se estaría atribuyendo cierta responsabilidad a la persona enferma en



relación a la aparición y al curso de su enfermedad, lo que además de no poseer evidencia científica, no hace más que culpabilizar a muchos pacientes diagnosticados y a aquellos en los que la enfermedad avanza.

Pero, ¿qué impacto pueden tener estas palabras en la persona enferma? La realidad es que muchas veces estos consejos, que sin duda provienen desde nuestro cariño, preocupación y deseo profundo de ver bien a nuestro ser querido, pueden ir en contra de sus necesidades particulares. La insistencia del entorno a que el paciente "luche", puede convertirse en una gran exigencia para quienes viven la enfermedad, ya que de alguna manera se les demanda que "no sientan" sentimientos que están naturalmente presentes durante

el proceso: la tristeza, la rabia, el miedo, son parte del duelo que significa recibir la noticia y vivir la enfermedad y sus tratamientos. Del mismo modo y en ocasiones, se les incita a mantener el mismo ritmo de vida, energía y actividad como si la enfermedad no estuviera presente, cuando muchos de ellos pueden requerir mayores instancias y tiempos de descanso, sosiego, intimidad familiar, etc. Esta diferencia entre lo que la sociedad transmite sobre cómo el paciente tiene que enfrentar su enfermedad, con las necesidades que cada uno puede tener frente a una enfermedad como el cáncer tanto a nivel físico como emocional, puede generar que algunos pacientes se aislen emocionalmente, vivan su tristeza en soledad y no hablen de sus temores, al verse en la "obligación" de silenciar sus sentimientos y síntomas, por no dar la impresión de estar "cediendo" a la enfermedad y así terminar preocupando aún más a sus seres queridos e incluso a su equipo tratante.

Ciertamente los deseos de vivir, la confianza en el tratamiento

Yo & mujer
Corporación
Cáncer de mama
CHILE

médico, una sólida red de apoyo, así como la información clara y fidedigna respecto a la enfermedad, influyen positivamente en la calidad de vida del paciente. Sin embargo, el "pensar positivo" o el "buen ánimo" por sí solos no aseguran buen pronóstico. En la misma línea, es un error creer que la tristeza, el miedo o la rabia empeorarán la condición del paciente, ya que la expresión de estas emociones no sólo favorecerá que éste se alivie, sino también dará la oportunidad a los seres queridos para contener, consolar y expresar las propias.

Por lo tanto, es fundamental aprender a hablar de la enfermedad manteniendo una "escucha activa", es decir, poniendo entre paréntesis "lo que yo creo que necesita" para dar paso a oír lo que él/ella necesita en ese momento determinado, mostrándonos sensibles con sus emociones y dándoles el espacio que requieren para acogerlas más que reprimirlas. Del mismo modo, es importante poder compartir los propios sentimientos, ya que muchas veces optamos por bajar el perfil a la enfermedad o no mostrar ningún grado de aflicción para no preocupar más al paciente, lo que puede ser interpretado por ellos como indolencia, desinterés, etc. Considerar también que no siempre serán necesarias las palabras, el silencio también es capaz de acompañar.

