



FRENTE AL CÁNCER

¿Importa la actitud?

¿Quién no ha oído decir a alguien con cáncer, 'ánimate, te curarás antes'? Y, ¿quién no se ha sentido culpable por no poder hacerlo? **Por eso, ¿afecta en la curación la forma de enfrentarse a la enfermedad?** por MARÍA CORISCO  ilustración MARTÍN TOGNOLA

Seguro que lo has oído: frente al cáncer, tan importante es la actitud del enfermo como el tratamiento médico. Se trata del pensamiento positivo, una corriente cada vez con más adeptos y, sin lugar a dudas, polémica. Así, el doctor Albert Jovell, presidente del Foro Español de Pacientes, y enfermo de cáncer él mismo, denuncia su tiranía: "Ese obligar a quien lo sufre a que ignore lo malo y se centre en lo positivo; responsabilizarle de su propia curación, una línea ridícula y sin fundamento científica basada en la superstición de que tu cáncer se debe a un desajuste emocional anterior". Enfrente, la también doctora Odile Fernández, autora de *Mis recetas anticáncer*, quien, tras superar uno de ovario con múltiples metástasis, señala: "Habrá quienes pensarán que es una tontería y que me curó la 'quimio'; y otros, entre ellos yo, que creemos que el pensamiento positivo, el deseo de sanarse y la alimentación obraron el milagro". Entre ambas posturas, Isabel Oriol, presidenta de la Asociación Española contra el Cáncer: "Está bien intentar ayudar a que se vea la parte más positiva, pero no se pueden pedir heroicidades: el cáncer siempre va a implicar sufrimiento". ¿Qué crees tú?

Investigaciones (el punto de mira)

¿QUÉ NOS DICE LA CIENCIA?

Los estudios apuntan en todas las direcciones: **LA FELICIDAD Y EL OPTIMISMO**, según un informe publicado en *BMC Cancer*, desempeñan un papel positivo en la lucha contra el cáncer, y sucesos dramáticos (pérdida de un ser querido o un divorcio) pueden incrementar el riesgo de desarrollar uno. **LAS MUJERES QUE HABÍAN ESTADO MUY ESTRESADAS**, según una investigación sobre 7.000

danesas, tenían un 40 % menos de probabilidades de desarrollar cáncer. **NO EXISTEN DIFERENCIAS** en cuanto al tiempo de supervivencia entre quienes están abatidos y quienes son más positivos. A esa conclusión llegaron en un estudio realizado por James Coyne, profesor de Psiquiatría en la Universidad de Pennsylvania (EE UU), tras comparar a mil pacientes con diversos cánceres.

A favor

“Se trata de una valla más en el camino y se debe poner toda la fuerza que uno tenga en saltarla”.

Para Anna Muñoz y Laura Mesa, psicólogas del Centre Ypsilon, el momento crucial, el más duro, “es la bofetada inicial de entender y aceptar el diagnóstico. ¿Por qué? Porque aún hoy la primera palabra que asociamos a cáncer es muerte, pocas posibilidades de curación, de salir adelante. Pero existen muchos, muchísimos casos de personas que lo han superado y para las cuales simplemente es un recuerdo más en sus vidas”.

“Las ideas y las actitudes negativas bajan la respuesta del sistema inmunológico”

Mantener una actitud positiva es fundamental para ambas psicólogas. “Las emociones y las actitudes negativas hacen que merme el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico y seamos más vulnerables a la enfermedad. No basta simplemente con ponernos en manos de la medicina; es muy importante el papel del paciente ante la enfermedad. No es un sujeto pasivo que es operado y recibe su tratamiento y ya está”.

Controlar el estrés es muy útil: “Es un factor importante antes y durante la enfermedad, ya que genera una mayor incidencia del cáncer y una disminución del tiempo de supervivencia; nos hace más vulnerables a padecerlo; nos resta años de vida”. Y más aún: aseguran que se han dado casos de pacientes que, “a pesar de haber tenido un diagnóstico precoz y recibido un tratamiento médico adecuado, han muerto muy pronto porque la actitud que tenían ante la enfermedad era de desesperanza, de insatisfacción y desesperación por no llegar a tener una vida plena”.

Las terapias y los efectos secundarios suelen dar miedo. Por eso, “durante el tratamiento, hay que cambiar las imágenes negativas que nos llegan de él para evitar la ansiedad que nos provoca, ya que ésta puede llevar a que las reacciones al tratamiento sean peores”.



Anna Muñoz y Laura Mesa
psicólogas y directoras del Centre Ypsilon

En contra

“Hay que dejar al enfermo que sienta rabia, miedo, enfado, angustia...”

“Uno necesita un espacio para tener todos estos sentimientos”. Cuantos han leído *Anoche soñé que tenía pechos*, el libro en el que la psicoanalista Mariela Michelena relata su experiencia personal con el cáncer de mama, conocen su postura ante la actitud positiva: “No tengo nada en contra de quien la practica, puesto que pasar por una enfermedad como ésta nos da derecho a vivirla como mejor nos parezca, como podamos. De manera que, si a alguien le sirve pensar y convencerse de que ‘no pasa nada’ por tener cáncer, está en todo su derecho”. Pero sí está en contra de “la obligación que nos imponen desde fuera de mantener el tipo, de sostener una actitud positiva pase lo que pase. Me parece que eso responde más a la necesidad de quienes nos rodean de no vernos sufrir, de convencerse ellos de que ‘no pasa nada’, de que nos vamos a curar y esto es sólo un mal sueño al que no hay que dar mucha importancia”.

La depresión no es infrecuente en quienes padecen cáncer; como psicoanalista, Michelena sabe cómo se comportan los familiares y amigos: “Suelen decir ‘ánimate’, cuando animarse es exactamente lo que alguien deprimido no puede hacer”.

“Supone poner un peso extra sobre los hombros del enfermo. ¿Qué pasa si no se cura? ¿Sería su culpa?”

Y es muy crítica con la idea de que es importante tener una actitud positiva para curarse: “Supone poner un peso extra sobre los hombros del enfermo. ¿Qué pasa si no se cura? ¿Sería, además, su culpa? ¿Será que su actitud no fue suficientemente positiva?”

Ella vivió intensamente cada sentimiento que se le presentaba durante su enfermedad: “Miedo, rabia, angustia, dolor, impaciencia... Conté con grandes aliados: mi marido, mi familia, mis amigas y un equipo médico extraordinario. Lloré, reí, bailé, me disfracé... pero no me atrevería a darle consejos a nadie sobre la mejor manera de pasar un cáncer”. ■



Mariela Michelena
psicoanalista y autora de *Anoche soñé que tenía pechos* (Ed. La esfera de los libros)