

EVA JUAN, PSICOONCÓLOGA
"Si visualizas tu curación, la impulsas"

Tengo 36 años y nací y vivo en Barcelona. Soy doctora en Psicología, especializada en Psicooncología. Soy responsable de la unidad de psicooncología del hospital de Sant Pau y del Instituto Oncológico Teknon. Estoy soltera y no tengo hijos. ¿Política? Me importan sólo las personas. Creo en la esencia divina de cada persona y en su poder

VÍCTOR-M. AMELA - 14/07/2005

-¿Qué es la psicooncología?

-Una disciplina de la psicología que ayuda al enfermo de cáncer a afrontar su enfermedad, a darle un sentido...

-¿Es un consuelo?

-Más: es una ayuda para que sepa adoptar una actitud activa, tomar el control de su nueva vida y vivirla de modo enriquecedor.

-¿Nueva vida?

-¡Saber que tienes un cáncer te cambia la vida! Tras el shock de saberlo, no se trata de dejar de vivir, sino de vivir esa nueva vida.

-Ya, pero lo que quiere el enfermo es curarse de su cáncer...

-Pues justamente una actitud activa del enfermo, positiva, consciente, ¡contribuirá muchísimo a su recuperación! Si colaboras en tu curación, si la visualizas..., ¡la acercas! Hay evidencias científicas al respecto.

-¿La mera actitud psicológica es sanadora?

-Mujeres con cáncer de mama avanzado, terminal, se sometieron en 1991 a un estudio, conocido hoy como Fawzy and Fawzy: divididas en dos grupos, uno ejercitó técnicas de visualización y relajación, y el otro no. ¡Las mujeres del primer grupo vivieron el doble de tiempo que las del segundo!

-¿Y en qué consisten estas técnicas?

-Primero, para relajarse y aplacar la angustia es muy útil concentrarse en la respiración: una respiración de tipo abdominal, inspirando y espirando el aire por la nariz...

-¿Y luego?

-En una sesión de quimioterapia, muchos pacientes piensan: "Me meten un veneno". Si el paciente cambia ese pensamiento por este otro: "Me meten un néctar sanador" y lo visualiza, ¡la quimio será mucho más eficaz!

-¿Y cómo debe visualizar ese néctar?

-Pido al paciente que imagine el líquido de la quimio como una luz que ilumina todas las células de su sangre, y le guío para que vea avanzar esa sangre de luz por su cuerpo, zona por zona... hasta llegar al área del tumor. Y ahí nos detenemos un ratito.

-¿Y qué hay que visualizar ahí?

-Que esa sangre luminosa va comiéndose cada célula maligna, llenando de luz la zona.

-¿Y qué le dicen los pacientes al hacerlo?

-Que se sienten mejor. Y aprenden a hacerlo solos. Cada enfermo es distinto, y a cada uno le enseño a aprovechar sus recursos.

-¿Qué tipo de recursos?

-A una enferma de cáncer de mama que siente devoción por una tía suya monja, le he enseñado a que se visualice ante ella y que imagine un chorro de luz que sale desde el pecho de su tía y conecta con su pecho...

-No parece muy racional, suena a magia...

-El cerebro es el ordenador central de nuestro organismo y opera sobre él. Lo que el cerebro imagina... actúa sobre el cuerpo.

-¡Ojalá pudiésemos curarnos a voluntad!

-¿Y por qué no intentarlo? Yo lo hago siempre conmigo misma. ¡La voluntad es creadora, la imaginación es muy poderosa!

-Sí, pero... ¿tanto?

-Una enfermedad, al cabo, es un grito: nos grita una desorganización interna, nos está invitando a analizarla, a intentar repararla.

-¿La enfermedad como guía?

-Así veo la enfermedad: como una oportunidad para conocerte mejor a ti mismo. Si la aprovechas, ¡puedes mejorar tu vida!

-Quizá, pero también puedes morirte.

-¡Todos moriremos! "Yo puedo morir antes que tú, ¡esta noche mismo!", les digo siempre a mis pacientes. Vida y muerte son inseparables. Se trata de tomar conciencia de que cada día de tu vida... ¡es tu vida entera! ¡El presente es lo único que tienes! Vívelo.

-¿Enseña a sus pacientes a vivirlo?

-Conozco a muchos enfermos de cáncer a los que la enfermedad ha ayudado a tomar las riendas de su propia vida, a darse cuenta de qué importa y qué no, a ser conscientes de los errores cometidos, de cuánto sufrimiento han ido tragándose durante años...

-¿A qué sufrimiento se refiere?

-A aguantar cosas... Pero en estas situaciones extremas te replanteas el sentido de tu vida: ¡conozco mujeres que han rehecho su vida a raíz de un cáncer de mama!

-¿Hasta qué punto?

-Al de separarse del marido infiel: de pronto toman conciencia de cómo han estado negándose la felicidad sólo por cumplir con una imagen... Y sacan un golpe de fuerza.

-Si le diagnosticasen a usted un cáncer de mama..., ¿qué haría?

-Más o menos lo que ahora hago... ¡Este trabajo mío me conecta con la vida!

-¿Qué consejo de oro se daría?

-Aparta todo victimismo, todo "¿por qué yo?": toma el control de cada uno de tus días. Les digo a mis pacientes: "Ahora vas a descubrir lo que no sabías: ¡que eres un héroe!".

-Ser un héroe... ¿Y qué es lo que jamás habría que decirle a un enfermo de cáncer?

-"¡Esto no es nada!". Sí lo es: es algo importante y, porque lo es, vamos a aprovecharlo.

-Si conozco a alguien con cáncer, ¿cómo debo tratarlo para ayudarle?

-No te pases de discreto y respetuoso, pues eso te apartará de él: si todos hacen igual, ¡lo desvincularéis de la vida! Así que... ofrécete: pregúntale qué desea de ti y dáselo.

-¿Debe el médico explicarle siempre a un enfermo de cáncer todo lo que tiene?

-Primero debe preguntarle si desea saberlo todo o no, y explicarle hasta donde él pida.

-¿Y luego, durante el tratamiento?

-Le digo: "No te fijes en lo que pierdes, ¡estate atento a lo que ganas, a cada logro!". Y, si tiene hijos, le hago ver la lección de serenidad y entereza que ahora puede regalarles, ¡un legado más importante que ningún otro!

-También las familias sufren, claro...

-Y más que el paciente, pero la clave es la misma: ¡no hay más vida que el día de hoy!

NATALIA ERES, ONCÓLOGA

Nuestro cuerpo es puro ritmo

Tengo 37 años. Nací en Lleida y vivo en Barcelona. Me licencié en Medicina y me especialicé en Oncología Médica, pero durante toda la especialidad me dediqué a explorar medicinas complementarias. Hice un posgrado de Acupuntura y otro posgrado de Homeopatía. Dirijo una unidad de medicina integrativa. Para mí, Cristo era un sanador.

IMA SANCHÍS - 12/02/2005

Usted tiene un cáncer localizado. El oncólogo le propone extirpar el tumor y, para prevenir las recaídas, recibirá radioterapia y quimioterapia.

-Así actúa la oncología clásica.

-Es un enfoque un tanto bélico y reduccionista: trata aquella parte del cuerpo del individuo localizada en un espacio determinado, objetivable y medible.

-¿Y?

-Que nuestro organismo es un ecosistema. Somos sistemas de procesamiento de información. Mantenemos un intercambio con nuestro exterior a través de lo que comemos, respiramos, sentimos, pensamos y hacemos. Y lo mismo ocurre en nuestro interior, donde funcionamos como una sociedad. Nuestro cuerpo mantiene relaciones entre sus tejidos.

-¿Nuestras células se comunican entre sí?

-Claro y, a su vez, se relacionan con nuestras partes más sutiles como la emocional o la mental, que no por ser más difícilmente cuantificables son menos protagonistas en nuestro modo de enfermar.

-¿El cáncer es un problema de comunicación interior?

-Una célula enferma de cáncer es una entidad viva que ha perdido sus marcos de referencia, ya no sintoniza con su entorno. Ha perdido su ritmo de división y ha empezado a funcionar con sus propios factores de crecimiento.

-¿La célula ha perdido el ritmo, dice usted?

-Avances recientes en algunas disciplinas científicas, como la neuropsicoinmunología, nos hablan de la existencia de fenómenos de sincronización entre diversos ritmos existentes en nuestro cuerpo, como el ritmo cardíaco, nuestras ondas cerebrales, nuestra respiración...; y cómo este acoplamiento de ritmos repercute en el correcto funcionamiento de todo nuestro ser.

-¿Redes de comunicación internas?

-Sí, redes que se imbrican entre sí, y velan por el buen funcionamiento de nuestros órganos y otras actividades esenciales como la calidad del sueño o la capacidad de regeneración de los tejidos.

-¿Y qué tienen que ver con el cáncer?

-Las células, en su patrón de división, tienen un intervalo específico durante el cual deciden si continúan su ciclo o no. Estudios realizados con tejidos y cultivos celulares muestran cómo al someter una célula o un tejido a estrés (poca nutrición, contaminación del medio...) reaccionan con un estado de alarma que les lleva a acelerar la división celular.

-¿De nuevo el ritmo?

-Sí. Entre una célula y usted no hay tanta diferencia: somos seres de relación.

-¿Qué otras redes de comunicación operan en nosotros?

-El sistema inmunitario. Los linfocitos y las células dendríticas vigilan el ritmo de proliferación de nuestras propias células y su relación con el tejido donde están inmersas. Mantienen con el entorno que las sostiene y alimenta innumerables relaciones, pero en lugar de comunicarse con palabras, lo hacen a través de mediadores químicos.

-Entonces, ¿el sistema inmunitario es como un pequeño cerebro?

-Sí, el sistema inmunitario tiene memoria, y dispone de gran variedad de sustancias que utiliza para comunicarse a distancia: las citokinas y los interferones. En estudios efectuados con personas sometidas a situaciones estresantes o generadoras de emociones como miedo o tristeza mantenidas durante largo tiempo, se ha observado que se deprime el tono de este sistema y se altera su función.

-¿Lo que sentimos y pensamos puede influir en la forma de evolución de un cáncer?

-Por supuesto, por eso es importante no tratar únicamente el tumor, hay que recuperar la salud global: física y mental. El paciente debe acceder a su sistema emocional. Y también hay que tener en cuenta el entorno.

-¿...?

-Nuestro ritmo no está aislado del mundo. Investigaciones en ciencia aeroespacial demuestran como muchos de nuestros ritmos vitales se alteran cuando nos desincronizamos del campo geomagnético de la Tierra. Nuestras ciudades están plagadas de contaminación electromagnética y los cultivos celulares sometidos a campos eléctricos alteran su respuesta a la acción reguladora de la melatonina y el tamoxifeno.

-Mala solución tiene eso.

-Nuestro cuerpo es una red integrada que trabaja para restablecer sus ritmos y funciones. Diariamente sufrimos millones de agresiones que el cuerpo neutraliza.

-Usted propone simultanear la medicina convencional con medicinas alternativas.

-Mi trabajo con un paciente con cáncer es ayudarlo a restablecer sus procesos de comunicación, a todos los niveles.

-¿Cómo actúa la acupuntura en pacientes con cáncer?

-Mejora los síntomas, la vitalidad tisular y el funcionamiento del sistema inmunitario. Aumenta la secreción de endorfinas, la hormona del placer, y parece regular la secreción de melatonina, una hormona muy relacionada con la capacidad del cuerpo de mantener una buena división celular.

-¿Y la homeopatía?

-Es muy útil, como mínimo para desbloquear aspectos de la memoria emocional. Es vital ser conscientes de los mensajes que nos damos a nosotros mismos, y cómo procesamos aquellos que nos vienen del exterior. Es muy distinto decir al paciente: "Vamos a luchar contra ese enemigo invasor" que hacerle entender que son sus propias células las que han perdido el ritmo. Los mensajes verbales tienen efectos reales bioquímicos.