

Tener o No Cáncer ¡Usted Elige!

La idea puede parecer increíble, pero es la teoría de la psicóloga Jennifer Middleton; más de 13 años lleva trabajando con pacientes terminales, en especial enfermos de cáncer.

El resultado de sus investigaciones y experiencias lo ha volcado en el libro *Yo (No) Quiero Tener Cáncer*.

F El objetivo no es entregar un manual de instrucciones para el enfermo de cáncer. Tampoco es dar pautas de ningún tipo. Quisiera sólo transmitir mi convicción de que esta enfermedad —como la mayoría de ellas— no son cosas que "nos la hacen". Por lo tanto, invirtiendo el proceso, podemos comprar y participar en nuestra muerte y total recuperación.

Así explica Jennifer Middleton su intención al escribir el libro. En el prólogo destaca la evolución positiva de los enfermos que logran ganas de vivir, aunque su pronóstico fuera malo —y así mismo— la evolución negativa de los pacientes en situación inversa.

El cáncer es actualmente la segunda causa de muerte en casi todo el mundo, con un índice estimativo de 27 millones de personas que lo padecen.

En los países desarrollados la incidencia de esta enfermedad es casi un 40 por ciento superior a la de los otros países, en Chile alcanza al 73,5 de la mortalidad nacional.

La probabilidad de cada chileno de fallecer por cáncer es de uno a 13 por ciento hasta los 75 años de edad. En estudios epidemiológicos se observa un aumento de la tasa en los últimos años en la mayoría de las localizaciones, especialmente las relacionadas con el hábito de fumar. Tenemos también las tasas más altas en América latina de cáncer al cuello uterino, con un 20 por ciento, pues a la aplicación del Papanicolaou.

Las cifras son impactantes y la experiencia de una persona enferma es dolorosa no sólo para ella, sino también para quienes la rodean.

UN MUNDO DE VIDA

—¿A qué contribuye la mayor incidencia en países desarrollados? —A los altos niveles de estrés, que deprimen el sistema inmunológico. Cuando estamos envidados nos enfermamos más, hacemos más infecciones; y a la vez, el sistema inmunológico es incapaz de combatir las células malignas que están en el cuerpo.

La psicóloga trabaja hace casi 14 años con enfermos de cáncer, en su consulta, en el Hospital del Salvador y el servicio oncológico Casapichán Parla.

—Mi experiencia indica que si la persona puede influir en la aparición de la enfermedad, también puede lograr que desaparezca. He visto a enfermos desahuciados que han cambiado su vida radicalmente, mejorando sus expectativas médicas;

muchos de ellos llevan una vida normal.

—¿Ejemplo de "modo de vida cancerígeno", cuáles son sus características? —La podríamos resumir en la frase de un paciente: "a mi modo, francamente, sólo si estoy feliz, permanentemente tengo alguna posibilidad de tener éxito y de que no me pases a llevar". En los años que llevo como terapeuta, trabajando en todo tipo de trastornos emocionales —especialmente en los de tipo somático— nunca he encontrado a un enfermo de cáncer que reconociera haber disfrutado de su vida plenamente antes de que apareciera la enfermedad.

Con frecuencia la persona recuerda haber deseado muerte, o haberse sentido en un callejón sin salida y sin esperanza en los meses previos a la enfermedad.

—¿Existen sociedades o culturas más enfermas que otras? —Creo que sí. Son aquellas en que la urgencia del tiempo, competitividad, el éxito económico y social, la agresión consumadora, predominan sobre las vivencias de paz, alegría, intimidad. En ellas aparecen enfermedades destructivas que bloquean y castran las energías sanas de vida, privándonos de espacio para nuestro desarrollo. Hay necesidad de estimulación inmediata y la mantención de la salud no es considerada responsabilidad de la persona.

Este tipo de sociedad nos obliga a alejarnos cada vez más de nuestros "sentidos naturales". Ya no son válidos ni el sol, el aire, el mar o las flores; nos sentimos obligados a vivir en ciudades oscuras, con ruidos, por lo que recibimos un fuerte impulso y apoyo para el éxito económico y social. La vida se trastoca, la salud pasa a último término y nuestra imagen de personalidad triunfadora está en primer lugar, sin importar el costo. Esta es la que llama "modo de vida cancerígeno".

SOMOS RESPONSABLES DE LO QUE VIVIMOS

—¿Hay personas que tienen más posibilidad de generar un cáncer? —De acuerdo a mi experiencia, hay una mayor incidencia de esta enfermedad en quienes tienden a tragarse la rabia y no pueden expresar sus sentimientos. Son seres que viven una fuerte desvalorización personal, con la consecuente autovalorización y falta de respeto por sí mismos.

En mujeres que responden a esta descripción es frecuente la aparición de cáncer de mama.



LA RESPONSABILIDAD DE que una mujer padezca cáncer de mama está directamente relacionada con la desvalorización personal y la consiguiente autovalorización y falta de respeto por sí misma. —explica la psicóloga Jennifer Middleton.

VIVIR SANAMENTE REPLAZA tener un buen contacto emocional consigo mismo, respetar el organismo en sus necesidades de alimentación y descanso, y la eliminación de hábitos autodestructivos como el consumo de alcohol y cigarrillos.



Muchas de estas dependen de la autovalorización.

—Ya siendo que es muy importante que la persona se quiera y respete, porque entonces no dependerá de la imagen externa, sino que se valorizará estarás puesta en su interior. El adolescente no va a necesitar el cigarrillo ni el bigote para valorizarse ante sus pares, así como el adulto podrá prescindir del automóvil último modelo para sentir que vale.

Otra forma sana de cultivar el espacio de prestancia y el stress es incorporar como rutina de vida una forma de relajación diaria, para lo cual existen alternativas fáciles de aprender. Hacerse responsable de sí mismo es también un paso importante.

—¿Cómo aprendo que nuestra salud y felicidad son responsabilidad de los demás, de los padres, de los médicos, de la sociedad?

—Generalmente esperamos a enfermarnos, para —pasivamente— ponerlos en manos de otros para que nos curen. Yo creo que podemos hacernos cargo de nuestra salud en forma responsable para disminuir la posibilidad de enfermarnos con un vivir sano.

Esto implica estar atentos a los síntomas con que nuestro cuerpo nos alerta.

—Los dolores de cabeza, el dolor irritante, las alergias son importantes, ya que muchas veces indican excesos emocionales. Lo sano no es tomar un calmante, sino averiguar de qué manera estoy multiplicando mi cuerpo o en qué lo estoy pasando mal. La idea es escuchar a nuestro organismo interno en lugar de maliciar, que es a lo que tendemos.

Mónica Rodríguez E.

—de respetar así pues, que no saben cómo expresarse ni ser asertivos; crean situaciones que les hacen daño.

—¿Y es el hombre?

—El cáncer se da en quienes se dedican a trabajar sin consideraciones personales. Son hombres que se transforman en verdaderos "caballos de tiro", que no toman en cuenta que son seres sensibles con otros tipos de necesidades, distintas del éxito, prestigio. No se dan espacio sólo para trabajar, hasta que revientan.

—¿Cómo se puede expresar dicho peligro?

—El primer paso es tomar conciencia de cómo se está viviendo. Discutir si realmente se respeta y se quiere a sí mismo y si se permite disfrutar de la vida. En la medida que se descubre que no es así, cada persona debe hacerse responsable cambiando

su situación de vida, sin culpar al medio ambiente de lo que le toca vivir. Como adultos, somos responsables de cómo lo hacemos.

—¿A qué contribuye el cáncer (infantil)?

—Generalmente afecta al niño más pequeño de una familia. El más frágil en términos emotivos, es el que "hace un cáncer". En Chile las estadísticas sobre prevalencia de cáncer son alarmadoras. Según Jennifer Middleton, se debe al exceso de vida que se ha impuesto en las últimas décadas.

—Sobre todo en Santiago, donde hay un ritmo acelerado, consumo, agotamiento, que obliga a la gente a vivir constantemente estresada. La persona no permite a su organismo "descansar". No se da el tiempo para cambiar del descanso a la actividad en forma paulatina y por lo tanto trata a su

cuerpo como una máquina que permanece enchufada y trabajando a "full", sin posibilidades de reposarse, hasta el agotamiento.

—¿Es posible vivir sanamente sin marginarse de la sociedad?

—Se puede vivir sin enfermarse sin tenerlo todo. Ello no necesariamente significa tener que irse al Tibet, o a un lugar paradisíaco, sino aprender formas de vivir más sanas. Lo fundamental sería tener un buen contacto emocional consigo que permita detectar rabias, penas, o tensiones y expresarlas. Respetar el organismo en sus necesidades de alimentación, descanso, sueño y ejercicio adecuados. Eliminar hábitos autodestructivos como el consumo de alcohol, cigarrillos, o drogas, y preguntarse más bien por qué bebo o fumo, luego relacionar más realistas y sanas a dichas adicciones.

Tener o no cáncer, Usted elige! [artículo] Mónica Rodríguez E.

Libros y documentos

AUTORÍA

Middleton, Jennifer

FECHA DE PUBLICACIÓN

1992

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Tener o no cáncer, Usted elige! [artículo] Mónica Rodríguez E. retr.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile