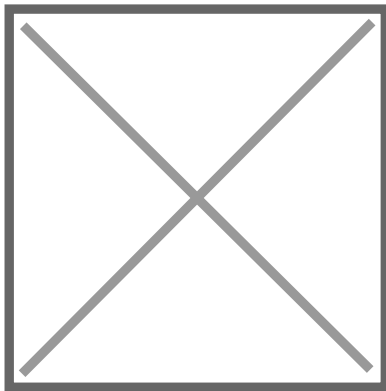




44

Femenino

9335 AAL

000 191194

EL MERCURIO — Martes 21 de Abril de 1992

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*.

El objetivo no es entregar un manual de instrucciones para el enfermo de cáncer. Tampoco es dar pautas de ningún tipo. Quizás sólo sea transmitir mi convicción de que esta enfermedad —como la mayoría de ellas— «no nos llega», sino que «nos la hacemos». Por lo tanto, invirtiendo el proceso, podemos cooperar y participar en nuestra propia y total recuperación.

Aquí explica Jennifer Middleton su intención al escribir el libro.

En el prólogo declara la evolución positiva de los enfermos que tenían 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 toda el mundo, con un cálculo estimativo de 27 millones de personas que lo padecen.

En los países desarrollados la incidencia de esta enfermedad es casi un 60 por ciento superior a la de los otros países, en Chile alcanza al 75 de la mortalidad nacional.

«La probabilidad de cada chileno de fallecer por cáncer es de un 14 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, pese a la aplicación del Papanicolaou.

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

UN MODO DE VIDA

«¿A qué atribuye la mayor incidencia en países desarrollados?»

«A los altos niveles de estrés, que destruyen el sistema inmunológico. Cuando estamos entusiasmados nos reprimimos más, hacemos más infecciones, y a la vez, el sistema inmunológico es incapaz de combatir las células malignas que están en el cuerpo.

La oncóloga trabaja hace casi 14 años con enfermos de cáncer, en su consulta, en el Hospital del Salvador y el servicio oncológico Quipulidá Parón.

«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, sobreponer las expectativas médicas,

muchos de ellos llevan una vida normal.

«¿Usted habla de «modo de vida consciente»?», «Cada uno sus convicciones».

«La palabra resumir en la frase de un paciente: «si me relajo, fracaso, sino si estoy tenso permisionosamente tengo alguna posibilidad de tener éxito y de que no me pases a llevar». En los años que llevo como terapeuta, trabajando en este tipo de transformaciones emocionales —especialmente en los de tipo oncosíntesis— nunca he encontrado a un enfermo de cáncer que reconociera haber destruido de su vida plenamente, antes de que apareciera la enfermedad.

Con frecuencia la persona recuerda haber deseado muerte, o haberse sumido en un vacío 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, la competitividad, el éxito económico y social, la agresión enmascarada, predominan sobre las virtudes de paz, alegría, intimidad. En ellas aparecen conductas destructivas que bloquean y castran las energías sanas de vida, privándonos de espacio para nuestros deseos. Hay necesidad de estimulación inmediata y la mantención de la salud se considera responsabilidad de la persona.

Este tipo de sociedad nos obliga a adormir cada vez más de nuestros entornos naturales. Ya no son validos ni el sol, el aire, el mar o las flores; nos sentimos obligados a vivir en ciudades oscuras, con smog, pero que constituyen un fuerte impulso y apoyo para el éxito económico y social. La vida se frustra, la salud pasa a último término y nuestra imagen de personalidad triunfadora está en primer lugar, sin importar el costo. Este es lo que llamo «modo de vida cancerígeno».

SOMOS RESPONSABLES DE LO QUE VIVIMOS

«¿Hay personas que tienen más posibilidades 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 autoexigencia y falta de respeto por sí mismos.

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

VIVIR SANAMENTE IMPLICA 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.

«De respetar tan poco, que no saben como expresarse ni ser asertivos, crean situaciones que les hacen daño.

«Y en el hombre?»

«El cáncer se da en quienes se dedican a trabajar sin consideraciones personales. Son hombres que se transforman en verdaderos «valientes de tur», que no tienen en cuenta que son seres sensibles con otro tipo de necesidades, distintas del éxito, prestigio. No se dan espacio sino para trabajar, hasta que reventen.

«¿Cómo se puede esperar dicho peligro?»

«El primer paso es tomar conciencia de cómo se está viviendo. Descubrir 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 mundo alrededor de lo que le toca vivir. Como adultos, somos responsables de cómo lo hacemos.

«¿Qué contribuye el cáncer (alcohol)?»

«Generalmente afecta al niño más sensible de una familia. El más frágil en términos emotivos, es el que «hace un cáncer».

En Chile las estadísticas sobre prevalencia de cáncer son alarmantes. Según Jennifer Middleton, se deben al consumo de vida que se ha impuesto en las últimas décadas.

«Desde niño en Santiago, donde hay un ritmo acelerado, violento, agresivo, que obliga a la gente a vivir constantemente estresada. La persona no permite a su organismo «vivir». No se da el tiempo para cambiar del desorden a la actividad en forma paulatina y por lo tanto trata a su

«LA PROBABILIDAD DE que una mujer genere cáncer de mama está directamente relacionada con la desvalorización personal y la consecuente autoexigencia y falta de respeto por sí misma». asegura la psicóloga Jennifer Middleton.

Muchas de estas dependen de la autovaloración.

«Ye siento que es muy importante que la persona se quiera y respete, porque entonces no dependerá de la imagen exterior, sino que su valoración estará puesta en su interior. El alcoholismo no va a necesitar al cigarrillo ni el fraude para valorarse ante sus pares, así como el adulto podrá prescindir del automóvil (último modelo para sentir que vale).

Otra forma sana de extrínsecar el exceso de presiones y el estrés es incorporar como rutina de vida una forma de relajación activa, para la cual existen alternativas fáciles de aprender. Hacerte responsable de ti mismo es también un paso importante.

«¿Cómo aprende que su propia salud y felicidad son responsabilidad de los demás, de los padres, de los médicos, de la sociedad?

Generalmente empezamos a entendernos, para —pasivamente— ponerlos en manos de otros para que los 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 estómago irritable, las alergias son importantes, ya que muchas veces indican excesos emocionales. Lo sano no es tomar un medicamento, descansar, suar y ejercitarse adecuados. Eliminar hábitos autodestructivos como el consumo de alcohol, cigarrillos, o drogas, y preguntarse más bien por qué bebo o fumo, buscar soluciones más realistas y sanas a dichas adicciones.

YO (NO) QUIERO TENER CÁNCER

JENNIFER MIDDLETON

JENNIFER MIDDLETON

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