

POR JAVIER RUBIO

Cáncer, de la angustia a la serenidad

Treinta años de dedicación a la oncología avalan el nuevo libro del doctor José Luis Guinot, *De la angustia a la serenidad*.



El doctor José Luis Guinot es jefe de Oncología Radioterápica en el Instituto Valenciano de Oncología, además de miembro activo de la Asociación Víctor E. Frankl de Valencia.

Su larga trayectoria profesional le ha permitido compartir su experiencia con enfermos de cáncer en los tres libros que ha publicado hasta la fecha: *Entre el miedo y la esperanza* (Alianza, 2004), *Al final de este viaje* (Alianza, 2011) y *De la angustia a la serenidad* (Ciudad Nueva, 2015). Le entrevistamos sobre el contenido de este último.

—*Tu libro dedica amplio espacio a la «actitud» de enfermos, médicos y familiares ante el cáncer. ¿Tan importante es este factor?*

—Es un llamamiento a todo el que atiende o acompaña a personas en las que la enfermedad ocupa un primer plano, a preguntarse qué sentido tiene. Afrontamos la adversidad con distintas actitudes: pesimismo, angustia vital, huida de la realidad... o lucha para intentar el cambio.

Se ha comprobado que quienes luchan ante un cáncer avanzado, si bien no vencen la enfermedad, viven más tiempo y con más calidad de vida. La actitud de los familiares también influye en el ánimo del paciente, pues son su apoyo. También la actitud de los profesionales modifica las expectativas de pacientes y

familiares. Es un factor al que se ha prestado poca atención en una sanidad de alta calidad técnica, pero poco atenta a otras dimensiones del ser humano.

—*¿Se puede cambiar de actitud? ¿Acaso la situación no es tan condicionante que lo impide?*

—La actitud se forma con la cultura, la educación y la experiencia. Si un familiar mío murió de cáncer, puedo pensar que yo también, pero es una visión parcial, pues cada enfermedad es única.

Entiendo que para cambiar la actitud se requiere confianza con el equipo médico, esperanza en que es posible hacer algo más y sobre todo voluntad.

No podemos cambiar la actitud de otra persona si no quiere, pero sí proponérselo, decirle que tiene que poner de su parte. Viktor E. Frankl decía que hay que hacer lo posible para cambiar la adversidad, pero ante una situación que no es posible cambiar, solo queda la actitud. El cáncer nos puede arrebatar la salud, las posesiones..., todo menos la libertad de elegir cómo vivir.

—*«Ventilar sus emociones, llorar abiertamente, recordar que existe vida al margen de la enfermedad». Me pregunto si el personal sanitario está preparado para esto...*

—El cáncer provoca emociones que no son fácilmente controlables. Los psicooncólogos se ocupan del apoyo emocional, pero son pocos los que trabajan en hospitales. Los profesionales de cuidados paliativos están formados para atender esta demanda, pero solo acompañan a personas hacia el final de su vida.

Sin embargo esas emociones aparecen en todas las etapas del cáncer. Todo profesional sanitario debería realizar este apoyo emocional, pues estamos más tiempo con los pacientes. Hay que saber cómo dar malas noticias, cómo acercarse a una persona en fase terminal. No debe depender de la buena voluntad de algunos, sino que todo profesional o voluntario debería formarse en esto. Este libro pretende dar algunas pautas.

—Dice que en el enfermo predomina el miedo; en los familiares, la impotencia. ¿Cómo hacerles frente?

—Un estudio sobre pacientes en fase terminal descubrió que la causa de mayor sufrimiento es el dolor físico, por eso la manera de afrontar esa fase son los fármacos. Pero también sufren por miedo a la muerte, al dolor, a dejar a sus seres queridos, a que la vida no haya valido la pena... Esos miedos no se tratan con inyecciones ni radiaciones, y nuestra cercanía puede permitirles hablar, si les damos la escucha activa que necesitan. A veces una conversación al borde de una cama, cogiéndole la mano y con una mirada serena es más eficaz que la morfina o los sedantes. No podemos evitar el deterioro progresivo ni la muerte, pero sí ayudar a ver que la vida ha tenido sentido y que ahora pueden dejar a sus seres queridos la serenidad de la aceptación.

Para los familiares el mayor sufrimiento es la impotencia. No padecen dolor físico, pero sí sufrimiento emocional por perder a un ser querido, sufrimiento social por los planes vitales rotos, sufrimiento espiritual porque se cuestionan el sentido de la vida. Nuestra labor es hacerles ver que forman parte de la terapia del paciente. El acompañamiento es esencial para vivir la enfermedad con serenidad.

—«La aceptación es la clave para vivir el cáncer con serenidad y no con angustia», suena bien, pero ¿cree usted que estamos preparados para morir?

—Decía Leonardo da Vinci que, igual que una jornada bien empleada



desemboca en un dulce sueño, una vida vivida intensamente conlleva una muerte dulce. No importa lo larga o corta que sea la vida, lo que da sentido a la muerte es cómo uno ha vivido. Y eso no se improvisa. El cáncer puede ser la ocasión para comenzar a vivir con más plenitud el presente, reconocer el amor de los que queremos y nos quieren.

En «Al final de este viaje» me planteo en qué apoyamos nuestra vida. Si es en poseer, en la salud, en otra persona, en el trabajo, etc., nunca estaremos preparados para morir. Si somos capaces de apoyar la vida en un amor desinteresado, desprendidos de nosotros mismos y yendo al encuentro del otro, nos preparamos a donar la vida entera. Los pacientes que llegan al final de su viaje con serenidad son un ejemplo de que es posible vivir así, demuestran que el amor que lleva a la unidad es más fuerte que la muerte. □



El lunes 9 de noviembre tendrá lugar una conferencia-presentación del libro a las 19:30 en el Ateneo Mercantil de Valencia (Plaza del Ayuntamiento, 18).