

## INTRODUCCIÓN:

Cuando las personas atravesamos situaciones especialmente complejas, como puede ser un cáncer de mama, no suele ser útil seguir funcionando en la vida como hasta ahora., se han de introducir cambios.

### ¿Qué cambios?

Ponerme en el centro de mi vida: Aprender a ubicarme en el centro de mi vida. Y eso, ¿qué es?

1. Pasar del *ser para las y los otros* al *ser para sí misma*. Por socialización de género las mujeres mayoritariamente vivimos desde lo que se ha denominado la ética del cuidado. Es decir, con una fuerte tendencia a dedicarnos a cuidar a las otras personas. Esto puede acarrear devastadores efectos sobre las mujeres cuando esta ética implique cuidar a otros y descuidarse a una misma.
2. En un momento de crisis, como suele suponer una enfermedad, es fundamental que haya una actitud de autocuidado y de ser para sí misma.

### ¿Cómo cambiar?

El transitar oncológico es favorecido por un mejor tránsito emocional.

Aceptar mis emociones (hacer un espacio dentro de mí). Son mías. Se me presentan y requieren ser atendidas.

#### CULPA

Es posible que a veces nos sintamos culpables: por generar preocupaciones a las personas que nos rodean, por tener la enfermedad, por haber hecho o no haber hecho algo que ahora “barrunto” podría haber evitado la enfermedad. Culpable por no sentirme fuerte, tan fuerte como otras mujeres diagnosticadas.

La culpa es una emoción a desechar. No le hace bien a nadie. Tú eres inocente.

#### MIEDO

Acepta tu miedo y busca en ti misma ¿qué te facilitaría tu tránsito por el miedo? Enfrentarlo, consolarlo, ahuyentarlo.

#### RABIA

Acepta tu rabia. La rabia es movilizadora.

#### TRISTEZA

Acepta tu tristeza. Las tristezas van asociadas a pérdidas y es sano hacer duelos de lo que se pierde. Lo que no es sano es instalarse inmovilizada en la tristeza.

La investigación constata la idoneidad de disponer de atención psicoterapéutica.

## PEDACITOS DE SALUD

1. ¿Puedo aceptar otras formas de afrontamiento de mi malestar?	Nuevas estrategias para nuevas situaciones. Un primer paso puede ser estar abierta a buscar nuevas formas de estar en la vida.
2. ¿Puedo aceptar mi parte vulnerable, débil, confusa?	Esa parte de mí necesita ser aceptada y atendida. Respeta tus tiempos.
3. ¿Puedo permitirme el estar enfadada?	¡Tengo derecho! No se trata de enquistarme en el enfado, pero sí de poder transitarlo. No fingir-me contenta.
4. ¿Puedo centrar mi energía en la “sanación” y no en el enfermar?	Una vez diagnosticada comienza el proceso de sanación. Acoger cada pedacito que pueda apurarle a la vida, al día a día, que contribuyan a mi sanación, a mejorarme.
5. ¿Puedo aceptar que me cuiden?	Transitar desde el rol de cuidadora al de cuidada... Es necesario recorrer este camino acompañada.
6. ¿Puedo aceptar que soy inocente?	No es nuestra culpa.
7. ¿Puedo mostrar-me con cáncer de mama?	Comunicar, hablar de lo que nos pasa... Busca espacios protegidos, personas que puedan acoger lo que les cuentas
8. ¿Puedo integrar el miedo, mi miedo?	Puede ser sano sentir miedo, “amigarse del miedo” para así poder atenderlo, consolarlo, mitigarlo.
9. ¿Puedo aceptar mis cambios corporales?	Reaprópiate de tu cuerpo. Escúchate a ti misma. Tu cuerpo es para ti. Que la presión social no sea lo central en tu toma de decisiones.
10. ¿Puedo aprender algo con mi enfermedad?	Date la oportunidad de integrar nuevos aprendizajes, sensaciones, vivencias...

Se trata, pues, de mejorar la relación conmigo misma y la relación con las demás personas, con mis seres queridos.

Integrar la clave del bienestar. Es decir, ¿qué me hace bien en esta etapa de mi vida?

Y ¿cómo saber lo que me viene bien? En general las mujeres tenemos más dificultad que los hombres para saber qué es lo que nos viene bien pues solemos tener el hábito (por socialización de género) de centrarnos en lo que les viene bien a nuestros seres queridos. El choque que supone esta enfermedad bien requiere: parar y preguntarme ¿QUÉ PUEDO/QUIERO HACER POR MÍ?

Cambiar hábitos, desechar pensamientos, frenar al yo crítico, hacer espacios a las emociones que se me presenten, atender a las sensaciones corporales (yo soy mi cuerpo y he de escucharme).

A las supervivientes: no ver el tratamiento como algo que hay que pasar para volver a recuperar mi vida de antes. Prepararse para el cambio. Un cambio no buscado, ni deseado.

Y algo demostrado que funciona transculturalmente es la SORORIDAD: la hermandad entre mujeres. Del latín sor = hermana. “Solidaridad entre mujeres cómplices que se encuentran y reconocen”.

Yolanda Bernárdez Morales  
Psicóloga-Psicoterapeuta