



Un grupo de mujeres que superaron un cáncer de mama en un taller Carmen Barba en el Hospital de Sanchinarro (Madrid). / CARLOS GARCÍA POZO

TERAPIA DE GRUPO

Los talleres Carmen Barba son una experiencia pionera para el tratamiento de las emociones de supervivientes que han logrado superar los tumores de mama

Un oasis para aprender del cáncer

ANA ALONSO / Madrid

La aventura comenzó a golpe de llamada de Encarna Paulete, asistente del paciente o hada madrina de la unidad de mama del Centro Integral Oncológico Clara Campal del Hospital Madrid Sanchinarro. Ocho mujeres en el grupo de jóvenes y otras siete treintañeras se iban a beneficiar de una experiencia pionera que completaba su tratamiento de cáncer de mama. No hablamos de un nuevo fármaco de reciente patente, sino de cuidar las emociones. «Me di cuenta de que había un factor que no podía atender en la consulta. El componente emocional es una parte más que hay que cuidar dentro del diagnóstico de mama y tan importante como el tratamiento sistémico aplicado», explica Laura García Estévez, artífice de este proyecto. La doctora Estévez encomendó a Yolanda Bernárdez, psicóloga y especialista en análisis de género de Aldaba Psicoterapias, llevar a cabo el experimento.

«Nuestro leitmotiv en el taller es aprender a vivir con cáncer y buscar nuestro bienestar porque queremos estar bien, sentirnos bien y cuidarnos bien», fueron las palabras de bienvenida de Yolanda en ese primer taller, al que acudieron con curiosidad Isabel Calleja, Almudena Díaz, Miriam García, Pilar Ibarra, Isabel Melero, Teresa Pintado, Manuela Soler y la autora de estas líneas, en su doble papel de supervi-

viente de cáncer de mama y testigo con encargo.

El taller tiene así una finalidad y un nombre, Carmen Barba, paciente de la unidad de mama que lidió durante cuatro años con la enfermedad. Carmen asistió a la sesión inaugural y nos dijo: «Esta batalla contra el cáncer la ganamos noso-

tratamiento», afirmaba visionaria.

En estas sesiones, según Yolanda Bernárdez, se trata de crear «espacios protegidos» a través de la técnica del *focusing*. Desarrollado por Eugene Gendlin en 1960, consiste en una toma de conciencia a través de las sensaciones que descubrimos en nuestro cuerpo. Si se logra cons-

gas y el sentido del humor habían sido sus aliados durante el tratamiento, y Almudena, con cuatro hijos de corta edad, confesaba: «Os veo muy fuertes». Tuvo que intervenir Carmen para ponerle el espejo y decirle que la fuerte era ella, que con cuatro niños afrontaba la enfermedad con la mente y el cuerpo fo-

tos para aprender a cuidarnos. Para ello hemos de volver a nuestro cuerpo», señalaba Yolanda, convertida en nuestra gurú de cabecera. Y poco a poco Almudena fue volviendo a conectar consigo misma. «Me descubro lenta pero me siento mejor», reconocía en la última sesión. Saber qué nos viene bien. Un au-

BIENESTAR MENTAL

«El componente emocional es una parte más que hay que cuidar para tratar el cáncer»

Origen

Desarrollado por Eugene Gendlin en 1960, consiste en crear un oasis de intimidad para compartir experiencias

téntico reto. «Nunca había pensado en mí misma y ahora que lo hago me pongo trabas», comentaba Teresa. Y formulaba un pensamiento común. Nos costó llegar a ello pero descubrimos en el taller dedicado a mejorar nuestra calidad de vida que la soledad buscada, la naturaleza y los seres queridos constituyen nuestro *bien-estar*.

También vimos en nuestro gráfico de la salud cómo las convulsiones emocionales incidían sobre nuestra salud. «El objetivo es curar las heridas de nuestra biografía», explicaba Yolanda. Otra jornada la dedicamos a la culpa. Quien no se culpa por sus hijos, lo hace por sus padres, y quien no, por la relación laboral. «Si el sentimiento de culpa nos invade, no avanzamos. La culpa bombardea cualquier proceso de sanación», nos aclaraba Yolanda. Y los miedos, tantos y tan comunes. Algunos latentes pero innombrables.

«Hemos ahondado aquí en lo gratificante de buscar los pequeños detalles que hacen un día grande. Después del tratamiento, aún estando muy cansada, ver a mi hijo en Inglaterra me dio una gran felicidad», comentaba Pilar Ibarra. «Estos talleres deberían contemplarse en los protocolos de cáncer de mama. Inciden en nuestra sanación», concluía Isabel Calleja.

Para seguir adelante sería necesaria financiación, como la aportada por Genetrix, Glaxo, Celgene y Teba. Ya no quedan fondos para hacerlo y hay muchas otras mujeres que merecerían esta oportunidad. «Confíemos en que no se trate de un hecho aislado», escribía en su último testimonio Carmen Barba. «Con esta enfermedad sólo tienes dos opciones: vivirla o dejarte arrastrar por ella». Nosotras, en nuestro oasis, apostamos por nosotras.

TESTIMONIOS DESDE UN 'ESPACIO PROTEGIDO'



► **Yolanda Bernárdez.** «Intentamos crear 'espacios protegidos' para incrementar nuestro 'bien-estar'. En el centro están las emociones».



► **Isabel Calleja.** «No sólo hay que sanar la parte física sino también la emocional, pues influye en nuestra salud y nuestro entorno».



► **Manuela Soler.** «Ahora pienso y hago cosas que antes nunca me había permitido. Me he sentido afortunada al ver cómo son mis hijos».



► **Pilar Ibarra.** «Hemos ahondado en la importancia de cuidar de nosotras mismas. Hay que buscar aquello que nos ilusione».

tras. Pase lo que pase. ¿Cómo no voy a luchar por mi vida si lo hago por cuestiones menos importantes?», contaba, ilusionada por el homenaje. «La asistencia emocional debería incluirse en el protocolo de

truir ese oasis de intimidad, lo que se comparte no sale de allí y ayuda a crecer.

En el arranque, Miriam declaraba 2012 como «el año del optimismo», Manuela recordaba cómo sus ami-

calizados en ellos. «Las mujeres estamos socializadas en la ética del cuidado. Te sientes bien si cuidas bien, pero, ¿quién cuida al cuidador? Hemos de ver qué nos hace bien y qué no. Son los primeros pa-

ELMUNDO.es

► **Vídeo:** Ve imágenes de la terapia.