



Maria Pallarès Sans

Entrevista a la Dra. Eva Juan

La Dra. Eva Juan es doctora en psicología de la salud, especializada en psicooncología. Responsable del Servei d'atenció psicooncològica de l'Hospital de la Sta. Creu i Sant Pau y del Centro Médico Teknon.

Cuestionario:

¿Qué objetivo persigue en su profesión?

El objetivo de la profesión en sí es ayudar a mitigar el sufrimiento de los enfermos y de sus familias, así como adaptarse mejor a la enfermedad y a las nuevas circunstancias que ésta provoca.

El cáncer es un mal que ocasiona muchas pérdidas y cambios en la persona. Y en su entorno. Cambios laborales, familiares, espirituales y físicos y, por tanto, es importante que las personas enfermas que lo deseen tengan un acompañamiento psicológico para ser ayudados a asumir los cambios vitales y apaciguar más rápidamente el dolor con el fin de poder obtener una experiencia psicológicamente transformadora dentro del sufrimiento que inevitablemente hay que pasar.

¿Por qué escogió la psicooncología?

Porque el cáncer me parecía una enfermedad muy relacionada con los tabús de la vida del ser humano occidental: en primer lugar, un cáncer hace sentir la vulnerabilidad que tenemos debido a los problemas que ocasiona una enfermedad tan estigmatizadora y sus tratamientos; por otro lado, pone en evidencia todas las topologías de sufrimiento que se pueden tener en una vida y ante la posibilidad de la muerte, lo que puede llevar a conectar con la propia trascendencia como ser humano.

A pesar de la creencia que el cáncer es una enfermedad multifuncional, el aspecto psíquico tiene mucho que ver con el desarrollo de la enfermedad, con la curación y el proceso de la muerte.

¿Por qué hay tantos enfermos de cáncer hoy día y tantos jóvenes?

Es una cuestión de resonancia. Por un lado, la tierra está enfermando provocado por la polución que los mismos seres humanos hemos ocasionado y, por otro lado, la vulnerabilidad biológica y, finalmente y, quizás lo más importante, nuestra actitud mental y conductual ante la vida hace que nuestro sistema inmunitario se ve afectado y deteriorado. Este conjunto de variables da lugar a que el ser humano enferme.

¿Por qué una enfermedad puede ser la oportunidad de crecimiento personal?

Una enfermedad pone en crisis todas las estructuras construidas a lo largo de la vida y también las creencias convencionales. Por lo tanto, en una época en la que todo se pone sobre la mesa y en tela de juicio sucede que todo aquello que no tiene una base sólida cae por los suelos. Una de las cosas que se pone en evidencia es que en la educación convencional de nuestros días no se proporcionan recursos de crecimiento personal y de fortaleza interior suficientes pues estamos en una cultura muy superficial, por lo que las personas que entran en contacto con la realidad del ser humano acostumbra a buscar alternativas para ayudarse en el crecimiento y fortalecimiento personal.

Una enfermedad lo cuestiona todo porque los recursos personales aprendidos hasta el momento no suelen tener suficiente fuerza y no se han desarrollado por no estar valorados en los parámetros sociales en los que nos movemos. En la actualidad se valoran los recursos externos. Pero, si se tienen inquietudes se buscan los recursos sociales, existenciales y espirituales.



Maria Pallarès Sans

¿Cómo se pueden preparar las personas ante una enfermedad? ¿Qué recursos humanos, sociales e institucionales tenemos a nuestro alcance para afrontar una enfermedad mortal?

Prepararse quiere decir aceptar el sufrimiento en la vida, es decir, entender que estamos en un proceso vital en el que una parte muy importante de nuestro desarrollo lo configuran el sufrimiento físico, mental y social. Si lo tenemos claro, podremos buscar recursos especialmente mentales para aplicar los antídotos a estos sufrimientos. El sufrimiento que viene por diferentes vías: una, es la enfermedad; la otra, el sufrimiento que provoca la propia enfermedad y la otra, es las pérdidas que se ocasionan: de personas, de roles y de estatus. Pérdidas tanto físicas como psicológicas; pérdidas laborales y económicas.

Los recursos humanos donde apoyarse son el entorno familiar y social y, a poder ser, el laboral. Es importante que la familia, los amigos y sobre todo la pareja sepan acompañar.

Los recursos sociales e institucionales son: las asociaciones, los hospitales, los profesionales de ayuda, las instituciones religiosas y espirituales.

¿Qué técnicas aplica para ayudar a los enfermos? ¿Qué quiere decir la visualización de la curación? ¿Qué aportan la respiración y la relajación?

Trabajo mucho desde la realidad concreta, a nivel cognitivo y viendo, adivinando los recursos que se pueden asumir para afrontar la situación y trabajar las circunstancias para ajustarse a la realidad y desde el presente.

Hay que tener en cuenta los límites y las posibilidades. Ajustar las esperanzas a la realidad. Las técnicas psicológicas destinadas a ayudar a la persona para sacar sus recursos interiores para afrontar la situación. Conectar el espíritu con la mente, el corazón y la palabra.

Las técnicas de visualización son útiles para mejorar la adaptación a la enfermedad y estimular el sistema inmunológico.

Las técnicas de respiración son recursos para tomar conciencia del cuerpo y de la mente, para mejorar la visualización que sería la orden final que da la mente para todo el cuerpo.

¿Qué le ha enseñado su actividad diaria?

Mucha humildad y tolerancia con las maneras de vivir la vida que son muchas y muy válidas. Mi actividad diaria me sitúa mejor delante de la realidad de la vida y de la naturaleza esencial del ser humano.

¿Qué ha aprendido de los enfermos?

Estoy muy agradecida a los enfermos por enseñarme lo que significa estar presente en cada momento y tomar conciencia de la verdadera naturaleza de todos los seres y de la existencia. Veo cada día muchos héroes y mucho amor. Incondicional, lecciones de vida, de trascendencia.

También veo que los jóvenes no se preguntan el porqué de su enfermedad. Ellos están más cerca de la línea de la vida; en cambio, la gente mayor se lo cuestiona más porque se han olvidado del inicio de la vida

En general, la gente cuando está enferma es más humilde y baja todas las defensas del ego; observar esto me reconcilia con la vida ante un mundo tan orgulloso y agresivo. Cada día veo más claro que la ignorancia y el orgullo son el origen de todos los problemas capitales del mundo.



Maria Pallarès Sans

Hablar con la Dra. Eva Juan significa aprender y escucharla cuando se explica es una satisfacción. Sabe mucho de cáncer y de sus enfermos, pero sobre todo sabe de la fuentes de energía de la vida, de los recursos espirituales que tenemos a nuestro alcance y que no sabemos ver. Sabe ayudar y esto es lo que cuenta. Su presencia comunica luz y fuerza en un mundo más bien oscuro y falto de energía positiva.

M. Carme Sans

Barcelona, octubre de 2005