

Quando quien enferma de cáncer es el ama de casa

Leticia Dotras

Ama de casa:

ni dueña,

ni maruja,

ni servidora,

ni señora.

¿Indispensable?

Sí y para todo.

Y ¿cuándo ella enferma
y además de cáncer?

Los equívocos y la verdad

Si buscamos en el diccionario el significado de la palabra ama nos dice: "Cabeza o señora de la casa o familia, Dueña de alguna cosa". Si lo que hacemos es remitirnos al lenguaje de la vida cotidiana el significado va por otros derroteros muy diferentes.

Porque ama de casa es la que limpia, lava, plancha y friega en la casa. Porque ama de casa es la que cocina y tiene la mesa preparada con la comida a punto en cuanto todos vuelven al hogar. Y no sirve cualquier cosa. Ha de ser variada e imaginativa, teniendo cuidado de no salirse del presupuesto.

Porque ama de casa es la recadera oficial. Porque, no sólo hace la compra de todo lo necesario para la alimentación y limpieza, además, pone al día los documentos necesarios y hace cualquier arreglo como un enchufe, un grifo, etc. Porque ama de casa es la que asiste a las reuniones de padres en el colegio ya que a su marido le es totalmente imposible hacerlo *por su trabajo*. Porque ama de casa es también la profesora particular de sus hijos. Porque ama de casa es quien cose dobladillos, botones y hace arreglos. Porque ama de casa es la que vela si algún miembro de la familia está enfermo. Porque ama de casa es también quien escucha a todos los miembros de la familia tanto quejas, historias, sucesidos, comentarios o anécdotas. Porque ama de casa es la que no tiene horario fijo porque dicen que tiene tiempo para todo, aunque en realidad, la verdadera lectura de esto es que emplea su tiempo para todos menos para sí mis-



ma. Porque ama de casa también es la que trabaja fuera del hogar bien porque cuando se casó ya tenía su empleo y su sueldo era necesario para poder formar un nuevo hogar; bien porque, una vez criados los



hijos, hubo la necesidad de buscar una fórmula para ayudar a la economía doméstica que exige esta sociedad de consumo en la que nos vemos envueltos. Porque ama de casa es también quien trabaja toda una jornada en el campo y al caer la tarde, con la vuelta al hogar, desempeña todas las tareas domésticas.

Pero ¿qué pasa cuando ella enferma? ¿Nos hemos parado alguna vez a pensar qué pasaría si esto sucediera en nuestro hogar? ¿Qué hacer ante una situación de enfermedad prolongada por una intervención quirúrgica y un posterior tratamiento que durará un tiempo?

De repente la casa se paraliza, nada funciona. Se llena de quehaceres y de obligaciones que nadie se explica de dónde han salido. Todos siguen comiendo en casa y por tanto alguien se ocupará de la comida. Pero, ¡ay! ¿quién va a tener tiempo de ir al supermercado para volver a llenar la despensa que se ha vaciado en dos días? ¿Y el lavado de ropa? Bueno eso se arregla fácilmente, para eso está la lavadora. Sí, pero después habrá que tenderla, recogerla, plancharla y guardarla. Y además, además, además... Una buena distribución de todas

las tareas, una buena dosis de comunicación entre todos los miembros de la casa, un verdadero interés de participación y colaboración, todo ello regado con buen humor, van a ser los ingredientes principales para que el hogar siga funcionando.

Claro, que usted que está leyendo este artículo pensará que esto no es más que para aquellos que se encuentren ante semejante problema. Pero debemos tener en cuenta que hoy en día existe una medicina preventiva que consigue un diagnóstico precoz de una enfermedad como es el cáncer. Este diagnóstico ayuda a salvar muchas situaciones que antes aparecían como irreversibles, con muy buenas posibilidades y con una buena calidad de vida. Además, la experiencia de muchos enfermos de cáncer nos transmite que las lecciones aprendidas para combatir la enfermedad han mejorado sus relaciones con los demás y sus vidas.

Cuando aparece la enfermedad

La reacción de un enfermo de cáncer cuando oye el diagnóstico definitivo y claro de boca del médico, aunque anteriormente haya tenido sus sospechas, es la de un sentimiento de desesperan-

za. De pronto se presenta ese miedo oculto y desconocido al que tienen derecho hasta las personas más valerosas. Es entonces cuando aparece aquel mariposeo en el estómago, ya olvidado, que tantas veces hacía su presencia durante la infancia o la adolescencia, cuando uno se veía enfrentado ante una situación difícil, temida o desconocida. La aprensión aparece por todas las esquinas y cualquier pequeña dolor se empeña en ser la causa de ese mal. El desasosiego crece y le hace totalmente indefenso ante un horizonte que parece haber desaparecido en medio de una oscuridad espesa como si alguien la hubiese envuelto en paños negros.

Y aparece la eterna pregunta:

¿Por qué a mí?

— Es el momento de aceptar la realidad con todo lo que ella muestra, sin tratar de ocultarla o disimularla en la oscuridad para no verla.

— Es el momento de decidirse a vivir con la enfermedad que le va a acompañar durante un tiempo. Hacerlo con serenidad y sin que le desestabilice, aunque sabe bien que va a alterar muchos aspectos de su vida cotidiana.

— Es el momento de perder la vergüenza por ser un enfermo de cáncer. Porque la imagen de su persona, que se va a ver transformada por la operación y el posterior tratamiento, va a causar reacciones adversas en no pocas personas de una sociedad ignorante que cree que el cáncer es una enfermedad contagiosa.

— Es el momento de la constancia no sólo por la lucha de la recuperación de la enfermedad sino también por una búsqueda de la felicidad.

—Es el momento de la alegría. No me refiero a una alegría irreflexiva, ruidosa, frívola o efímera. La alegría es otra cosa. Es algo compatible con el conocimiento del dolor. Consiste en un estado de ánimo que puede perderse pero también recuperarse. La alegría es anterior y posterior a la pena y el más sabio sabrá hacerla coincidir también con la pena. El cáncer te enseña que la vida es un don maravilloso. Muchos enfermos de cáncer, mientras están luchando con la enfermedad, siguen con sus trabajos y hacen una vida normal dentro de lo que el tratamiento les permite. Lo que sí es seguro es que continúan riendo, leyendo, paseando o haciendo planes para el futuro con alegría porque saben que es una buena aliada para vivir.



—Es el momento de ponerse en camino. De saber que no se está sólo en la lucha. De no sentirse víctima. De intentar que la vida de los que están a tu alrededor sea lo más parecida a la vida cuando la enfermedad no estaba presente. Por supuesto que el encontrarse bien y el ser feliz depende, en gran medida, de cómo uno se sienta físicamente. Es difícil, a veces, sen-

tir alegría cuando se sufren dolores, náuseas o cansancio. Pero para la mayoría de los enfermos de cáncer estos periodos no son permanentes. Vale la pena vivir la vida para aquellos que lo quieren así, lo desean y trabajan por ello siempre que las circunstancias se lo permiten.

Cómo comunicar a los hijos que se padece un cáncer

El cáncer siempre tiene un efecto profundo sobre toda la familia. Cuando una madre enferma de cáncer, toda la familia enferma con ella. Cuando gran parte de la vida de los miembros de la familia depende del trabajo del ama de casa, toda la familia se tambalea con el cáncer.

Es conveniente que la pareja se

cer. Se le comunicó todo pero sin mencionar la palabra. El niño no estuvo completamente tranquilo hasta que consiguió pronunciar la palabra "maldita" a la que todos tememos: "¿mamá lo que tiene es un cáncer?"

Es un error mantener a los hijos al margen de las noticias tristes. Cuando procedemos de esta manera, les estamos privando del aprendizaje y la asimilación de aspectos fundamentales de la vida.

Los niños, además, son capaces de captar cuando ocurre algo importante en el hogar. Si no tienen la información suficiente o verdadera, pueden llegar a una malinterpretación como, por ejemplo, la preocupación por enfado, la seriedad por rechazo y la tristeza como una amenaza de que algo catastrófico se escapa de nuestras manos.

Conozco otro caso de una familia que no compartió con su hijo adolescente de 14 años que su madre padecía un linfoma. Todos menos él lo sabían. Este niño vivió la imagen de su madre totalmente arruinada y, además, fue festigo silencioso de la falta de su asistencia al trabajo. Sólo consiguieron aislarle. Es hoy el día que esa familia se arrepiente de esta decisión tomada como una protección sobre el hijo. *La comunicación es la mejor receta para que la familia siga interactuando como antes de la enfermedad.* La experiencia es nueva para todos. Saber comunicar claramente qué se quiere de cada uno. Normalmente el ama de casa está acostumbrada a hacer ella gran parte del trabajo del hogar. Ahora ha de ser compartido por todos y durante una temporada larga.

El secreto no es otro que:

— Comunicarse bien.

ponga de acuerdo en cuándo, cómo y cuánto se le va a transmitir a cada uno de los hijos de esta nueva situación que se empieza a vivir en el hogar.

Lo mejor: comunicarlo a todos los hijos, sea cual sea la edad, cuanto antes y en los términos que a cada uno correspondan.

Conozco el caso de un niño de 13 años cuya madre padecía cán-

- Hablar mucho.
- Un estado de buen humor dentro de las posibilidades.
- Y lo más difícil pero que se puede lograr con una buena dosis de humildad: aceptar y pedir a los demás miembros de la familia lo que necesita que le hagan. Todo lo demás vendrá sólo. El amor, la ternura, la agilidad de la risa, las lágrimas, las confidencias, el buen humor. Es sorprendente cómo la vida sigue su curso, sin que, aparentemente nada la haya trastocado.



Recuperar los quehaceres

A menos que se manejen con cuidado, la pérdida de las ocupaciones, decisiones y responsabilidades de lo que antes se hacía y el sentimiento de desesperanza resultante, pueden ser un problema para el ama de casa enferma de cáncer. Sólo por esta razón **es muy importante dar prioridad para retener, mantener y recobrar tantas ocupaciones como sean razonables para su recuperación, siempre y cuando no se trate de abarcar más de lo que se puede.**

Si se asume más de lo que puede llegar a manejar, se corre el riesgo de dificultar el proceso de recuperación.

Poco a poco se pueden ir haciendo elecciones de las responsabilidades sobre las que se quiere recuperar el control. La mayoría de las amas de casa con cáncer conocen demasiado bien los sentimientos de depresión provocados por la pérdida de control relacionada con su enfermedad. La dependencia de los demás después de una vida autosuficiente y

dedicada a todos los miembros de la casa, suele provocar tales sentimientos. **Las personas que dependían de ellas en el pasado pasan a ser de quienes ellas dependen ahora.** Casi todo es diferente. La paciencia es buena compañera. Aprender a sustituir el desamparo por la participación y la desesperación por la esperanza, en cuanto se comprueba que se ha perdido menos control del que se

pensaba, es una buena terapia contra esa depresión. Además, si se es consciente de la cantidad de control que se tiene, como todo en la vida, va y viene, se puede aceptar su pérdida parcial con toda serenidad.

Muchas amas de casa han controlado situaciones que antes de su enfermedad les habrían enloquecido y ahora las consideran desde un punto de vista más realista y no dejan que las desestabilicen.

Tengo una amiga que regentaba el negocio familiar. Todo, absolutamente todo, estaba bajo su

control. Desde su enfermedad y tratamiento no volvió a poner los pies en el negocio. Vive feliz en su casa. Dejó el control en manos de sus hijos y nunca le interesó recuperarlo.

Claro que también conozco el caso digno de admiración de una Catedrática de Lengua y Literatura en un Instituto. Nunca pidió la baja. Siempre asistió a sus clases y siempre se ocupó de su casa. Está operada de un cáncer de mama y ha seguido tratamiento de quimioterapia durante seis meses.

¿Y el dolor?

No sé por cuál de ellos empezar. Si por el dolor físico —sensación afligida de una parte del cuerpo por una causa interior o exterior—. O bien el dolor moral —aflición y congoja que se padece en el ánimo—. Ambos van unidos y entramados que muy difícilmente se pueden separar para este tipo de enfermos.

El dolor físico te aísla. Por mucho que quien lo padece trate de manifestarlo y explicarlo, es incomprendible para el que no lo sufre. Sólo él lo padece. El dolor es personal y cada uno lo recibirá y lo padecerá de forma diferente. Lo que sí está claro es que el dolor físico no debe aguantarse. Siempre que aparece un dolor es el aviso de que algo no está bien. Siempre se debe comunicar el dolor que se padece.

El dolor puede tratarse mediante métodos médicos, físicos y psicológicos porque:

- El dolor hace que la vida sea menos agradable.
- El dolor inhibe el sistema inmunológico.
- El dolor debilita más al enfermo.
- El dolor elimina en el enfermo la sensación de control.

El dolor moral es más participable.

más susceptible de condolencia. Además, la mente siempre tiene alguna capacidad de evasión. Cuando se sufre una pena, todo lo de alrededor tiene poco interés. Al principio es como vivir en un "suspense". Se da a la vida una sensación permanente de provisionalidad. Todo es diferente cuando una cosa así le pasa a uno y no a los demás. Cuando pasa en realidad y no a través de la imaginación.

Después, es bueno encontrar una estrategia capaz de lograr que el dolor no duela tanto. Se llama esperanza. La forma de vivir el dolor es como un proceso, un camino que conduce hacia uno mismo. Cuando gracias al dolor nuestra realidad se hace añicos, es estúpido empeñarse en volver a reunir y pegar esos trozos. Es bueno dejar que entre la luz para poder contemplar lo que hay dentro.

Y todo ello se produce poco a poco, como si fuera una emoción que se siente y se experimenta. Cuando uno se quiere dar cuenta, ya lleva un tiempo cambiando. Entonces se empieza a vivir el dolor y la enfermedad desde otro punto de vista. Es como si uno pensara que estaba sumergido en un pozo con una oscuridad total. Y, sin saber cómo, empieza a oír sonidos a su alrededor y descubre que no hay tal pozo y que está libre en medio de un campo. Comienza entonces la aventura de aceptar y comprender su propio dolor y el de los demás. Comienza la comprensión del misterio de la vida.

El cáncer y la sociedad en que vivimos

Sugerencias para aterrizar en la realidad

Os brindo ahora experiencias vividas por enfermos de cáncer: de reacciones de amigos, conocidos, familiares o gentes de la calle. Son como una muestra de lo que es nuestra sociedad y que bien pueden servir para una Discusión Dirigida o para una Reflexión en una Escuela de Padres.

- ◆ Están los que con toda naturalidad te dicen que no pasa nada. Es algo que lo tienen muchas personas y tener un cáncer está a la orden del día. Y te lo dicen así completamente convencidos de que como somos muchos casos, lo tuyo no es importante. ¿Por qué no piensan en cómo lo pasan todos los que lo padecen aunque sean muchos?
- ◆ Existe el que se cree comprensivo porque efectivamente sí te escucha, pero sólo las palabras. Nuestras palabras suelen llevar consigo un bagaje de sentimientos que ellos no saben captar. Lo notas al momento en cuanto te dicen que a Fulanito le pasó esto y a Menganito lo otro. No se enteran de que tú no les hablas de una caída de pelo o de vomitonas sino de algo mucho más profundo.
- ◆ Y está el que escucha de verdad. El que asiente cuando le hablas. El que va haciendo tuyas tus palabras. El que las sigue escuchando incluso cuando éstas ya se han desvanecido.
- ◆ También están los de los abrazos tiernos en los que oyes el "tictac" de su corazón y sientes que su calor te abriga. El que te deja estar triste cuando no puedes más. El que aguanta tus momentos bajos o tus momentos de ira. Y no necesitas que digan nada porque nada hay que decir.
- ◆ Y al tiempo aparece el que está en un grupo. El celoso. El que teme perder su protagonismo por culpa de tu enfermedad que en realidad, como está cogida a tiempo y tiene cura, no tiene la menor importancia. En cambio a él, aquella vez cuando... ¡Aquello sí que fue terrible!
- ◆ Y qué me dice Ud. del que cree a pies juntillas lo de la canción de Marisol de que "La vida es una tómbola" y a mí me ha tocado esto en una rifa.
- ◆ Yo he tenido que escuchar de una persona creyente y practicante que el cáncer me lo había enviado Dios. "Paciencia hijiña, aunque bien es verdad que falta, no te hacía ninguna". ¿A qué la frasecita tiene su aquel?
- ◆ Y ¿qué me dicen ustedes del diplomático? El que no llama para no molestar porque le da apuro y te manda un recadito por uno de tus hijos. ¿Será que tiene miedo? ¿A qué? ¿A qué le echas una lloradita por teléfono? Claro que ya hay bastantes desgracias en la vida para ir buscando más.
- ◆ Y el que te da ánimos porque total la quimioterapia puede ser tan fácil de llevar como un embarazo con vomitonas. ¿Pensará que es la vomitona lo que te impone? ¿Se habrá dado cuenta de que antes has sufrido la amputación de un miembro de tu cuerpo? ¿Sabrá que el embarazo es algo totalmente natural en una mujer y la quimioterapia es totalmente antinatural? ¿Será que su embarazo no fue un hecho natural ajeno a la farmacopea? ¡Qué raro! ¿no?
- ◆ Claro que también está el que te admira. Pero el que te admira de corazón y sin ningún reparo te dice que le gustaría ser como tú en situaciones difíciles. Y tú misma piensas que lo que estás haciendo es normal porque Alguien, además de todos los que tienes a tu lado, está contigo.
- ◆ Y está el que lo ha vivido. Y te llama para compartir experiencias. Para llenarte de esperanza. Para animarte de corazón y para comprenderte tan bien... ■