



Sessió de psicoteràpia celebrada ahir mateix a l'Institut Català d'Oncologia de l'Hospitalet amb pacients de càncer de mama ■ ORIOL DURAN

La vida l'endemà del càncer de mama

PAS ENDAVANT • Més del 80% de les pacients sobreviuen cinc anys després del diagnòstic **MÉS ENLLÀ** • Després del tractament, moltes dones necessiten suport psicològic **SESSIONS DE GRUP** • L'ICO ofereix un programa de psicoteràpia en què les afectades comparteixen espai i vivències

Marta Clércoles
BARCELONA

Desenes de dones fan front cada any a un diagnòstic de càncer de mama i se sotmeten a tractaments duríssims per superar la malaltia. La supervivència per aquest tipus de càncer ha augmentat espectacularment en els darrers anys, fins al punt que més del 80% de les pacients sobreviuen als cinc anys del diagnòstic. Però si el tràngol del diagnòstic i el tractament ja és prou dur, la història del càncer de mama no s'acaba aquí per a la majoria de les pacients. Ni tan sols quan el pronòstic és favorable.

“Un cop s'acaba el tractament, és un moment especialment difícil. Les dones es distancien de l'hospital i comencen a ser més conscients de la malaltia i de les seves conseqüències”, explica el psicòleg Cristian Ochoa, expert en psicooncologia i responsable del programa de supervivents de l'Institut Català d'Oncologia (ICO) de l'Hospitalet de Llobregat.

Aquest programa de psicote-

ràpia que l'ICO va posar en funcionament fa cinc anys ja ha atès unes 120 dones, amb l'objectiu de “facilitar-los la reinserció a la vida quotidiana, reduir l'angoixa i promoure canvis vitals positius”, resumeix Ochoa. De moment, la prioritat és donar suport a les dones que presenten alts nivells d'angoixa i de depressió. El primer pas és facilitar que expressin les “emocions més dures, com la ràbia, la tristesa, la pèrdua o la por de la reca-

“Somrius i dius a tothom que estàs bé. Però, quan estàs sola, comences a plorar”

guda”, explica el psicòleg.

Les sessions setmanals ofereixen espais de trobada amb el psicoterapeuta i amb altres afectades que viuen experiències molt similars. Conèixer altres dones que estan passant pel mateix és fonamental per a les pacients de càncer de mama. “Veus que estan com tu i que t'entenen, perquè, encara que tinguem el suport de la família,

ells no estan a la nostra pell i tampoc no els volem preocupar”, confessa Maria José Tejero. Aquesta dona, a qui tot just fa quatre anys –en tenia 44– li van diagnosticar un càncer de mama, va seguir tot el programa de psicoteràpia un cop acabat un tractament que, entre altres coses, la va obligar a passar per la sala d'operacions quatre cops.

“Primer, em feia la forta, amb la família i a la feina. Però al final tot surt i vaig haver de demanar ajuda”, admet Maria José. Reaccions d'aquest tipus són força freqüents entre els pacients de càncer. Fins al punt que a les sessions de psicoteràpia de l'ICO es parla del cap de pallasso. “Te'l poses, somrius i dius a tothom que estàs bé, però quan estàs sola, comences a plorar”, diu Maria José.

Cristian Ochoa explica que un dels reptes del programa que du a terme l'ICO és aconseguir que les pacients, un cop es troben emocionalment més estables, puguin plantejar-se canvis que consideren necessaris en la seva vida. “Sovint és el moment de cercar noves oportunitats i de no ajornar més les coses que

sempre havien deixat per a més endavant”, afirma el psicooncòleg. És el moment d'intentar respondre alguns interrogants, com ara “què vull a partir d'ara o què passaria si la malaltia tor-nés”, o, fins i tot, de valorar si la família i les persones properes han estat a l'altura del que les pacients esperaven, diu Ochoa.

Maria José recorda que a les sessions de grup va sentir per primer cop que tenia dret “a trobar-se malament i a queixar-se”. Després, “veus que pots parlar de tot sense tabús i te'n acabes rient”, afegeix. Maria José assegura que el risc de recaiguda no la preocupa excessivament. “He perdut la por i he assumit que tot plegat es pot capgirar i acabar malament. Pateixo més per les persones que deixaria aquí”.

Li acaben de reconstruir el segon pit, però diu que ho ha fet per veure's bé a l'hora de vestir. “No em molestava la meua imatge sense pits i amb cicatrius. Volia dir que estava viva”, afirma. Encara que soni a tòpic, aquesta dona explica que el càncer li ha fet valorar altres coses de la vida. També ha deixat de fer plans més enllà d'un any. ■