



POCO A POCO

CONTRA EL CÁNCER

(Primer capítulo)

Antonio Hernán

1 Me presento. Huevos fritos con patatas.

Son las 8:30 de la mañana, conduzco camino del hospital a recoger unas pruebas. Suena el teléfono, el número es desconocido, presiento que es una llamada que inexorablemente tengo que atender...

— ¿Antonio?

— Sí, soy yo, ¿quién es?

— Tu doctor de medicina interna, ven al hospital, tenemos que hablar, ¿puedes hoy? — dijo sin mucha emoción, parecía rutina.

— Estoy yendo, en 15 minutos estaré allí. —sin añadir nada más, no fuera a ser que el doctor dijese más de la cuenta.

— Te veo en el recibidor del hospital.

El hospital aún guardaba el fresco de la mañana, muy distinto al que ofrecen los aires acondicionados, el de la mañana huele a nuevo y a esperanza. El doctor no estaba en el recibidor como me prometió, miré el reloj, aún era pronto.

— Hola Antonio ¿Qué tal estás? —me preguntó sin mucha intención de que contestara, parecía retórica. Él sabía mejor que yo cómo estaba en realidad. — Tengo las pruebas de las biopsias de los ganglios, vamos a sentarnos.

Nos sentamos en esos grupos de sofás que nadie utiliza, tan solo algún anciano a la espera, desubicados, alguna parturienta buscando silencio y paz para su bebé... y las malas noticias.

— Dime.

— ... metástasis de carcinoma epitelial queratinizante.

— ¿Tengo cáncer?

— Sí.

Así de sencillo comenzó todo, con una noticia y una pequeña cicatriz en el cuello (de la biopsia). La historia no ha terminado, aún curado, no ha terminado. Casi al final del proceso, mientras escribo este libro, tengo una perspectiva global de lo sucedido. Ya siento que puedo escribir sobre cómo ayudarte en el tuyo, desde mi experiencia y desde mi formación como psicoterapeuta y psicólogo. Contaré, describiré y ayudaré a los que, como yo, están pasando por la dura travesía que significa curarse de un cáncer.

Superé un cáncer en metástasis en grado tres, tuve la suerte de tener la suficiente consciencia como para poder observarme durante el proceso, observarme a nivel interno: mis pensamientos, mis emociones, sentimientos, cómo avanzaba y cómo retrocedía. Por ejemplo, uno de los momentos más intensos a nivel emocional sucedió cuando entre en quirófano para que me instalaran un reservorio subcutáneo, y hubo una lágrima. La lágrima. Una

lágrima pesada y larga. No como cuando se muere alguien querido, que es un raudal alocado de lágrimas que uno no sabe que tenía ahí dentro. Esta lágrima tenía peso. Y temperatura, longitud y color... era una «super lágrima», solo una, sin sollozos. Parecía venir de lo más hondo de mí, era **una lágrima arcaica**, como si se tratase de una lágrima «mineral». Una lágrima fosilizada que vuelve a la vida. Ingresaba en un mundo desconocido y las perspectivas no eran buenas. Miedo.

Tenía 51 años recién cumplidos y me propuse no solo batallar contra la enfermedad, sino aprender y observar qué iba a suceder. Estaba yendo a psicoterapia a la vez que estudiaba un máster, un máster para mejorar como psicoterapeuta humanista. Mi formación en humanidades, en desarrollo personal y en psicología me iban a ayudar a no perder la capacidad de observación, y además, mi formación como ingeniero permitiría sistematizar los procesos, poner orden en el desconcierto, escaparme a lo puramente racional, para, desde allí, dar solución a los distintos problemas: logísticos, de agenda, médicos y... el reto de los retos. Evitar que las emociones se desbocaran y tomaran el control absoluto de mi vida.

El primer mes tras la noticia fue el peor. Aún no había iniciado el proceso médico de curación, y fue el mes de las decisiones, de los torbellinos emocionales, miedos y agendas médicas. Este primer mes tuve muy buena ayuda, una ayuda cercana y sincera: la que había sido mi pareja y es madre de mi hija. No hay nadie mejor para estos momentos que alguien con quien no tienes porqué disimular. Acompañar a un enfermo de cáncer no es sencillo. Tuve que llevar la curación de la enfermedad prácticamente solo: viajes a los hospitales, a la quimioterapia, a la radioterapia, a los especialistas, a las ayudas extraordinarias (reiki, acupuntura, naturopatía...), hacer la compra, cocinar, hacer las tareas de la casa, ir a por los partes médicos, a la farmacia, etc. Todos los enfermos con los que he hablado, todos sin excepción, hablan de la soledad. Lo trataré en este libro, pero antes es necesario saber que, para alguien que no está sufriendo esta enfermedad, acompañarte todo el tiempo es tremendamente duro. Te pido que seas comprensivo con las personas que huyen, con las que no están o que no saben estar. Ante una enfermedad tan cruel, el instinto hace que muchas personas se alejen. Quiero creer que es un tema de programación genética. No se lo tengas a mal, probablemente es lo único que pueden y saben hacer, no te lo tomes como algo personal. Aprovecha, aprenderás mucho de la condición humana y de algunos humanos en concreto, te sorprenderá para bien quien menos te lo esperas. Aunque también para mal quien nunca creíste que flojearía.

Me tenía que presentar, que me voy por las ramas, sí... ¿Quién soy? Soy un sencillo ingeniero, psicólogo y psicoterapeuta que, habiendo pasado un cáncer, ofrece lo aprendido desde su experiencia y sus conocimientos académicos. Sobre todo, desde la psicoterapia humanista, para ayudarte a que te cures del cáncer, para ayudarte a que atraveses el proceso con este libro como brújula. No pretendo que sea un libro dónde cuente mi experiencia y mi éxito, eso sería un baño en mi ego, en el narcisismo, en mí «yo soy el mejor». ¡No! Es un libro escrito para que ayude al mayor número de personas posibles, ilustrado, eso sí, desde la vivencia en carne propia de lo que es superar un cáncer. Al igual que no hay dos cánceres

iguales, no hay dos personas iguales, la combinación de cáncer y persona —más original aún— hace único cada caso, de ahí que el libro procure atender a muchos tipos de personalidades, y emociones sentidas de distintas formas. Si hay algo con lo que no estás de acuerdo de este libro, simplemente, no lo tengas en cuenta, puede que a otra persona le sirva. ¿Te he aclarado quién soy? **Soy alguien como tú**, que ha estado inmerso en la pesadilla que supone un cáncer. Soy ese explorador que, ante un desierto, sabe que no le queda otra que cruzarlo. Curarse un cáncer se parece mucho a esto, a atravesar un desierto. Procuraré construir oasis donde poder descansar, beber, dormir y darse un baño. No te preocupes, habrá oasis. Incluso fiestas, risas y grandes descubrimientos, en el cáncer no todo es malo.

Ya te he contado mi formación y mi experiencia, datos fríos y exentos de toque personal, que muchos compañeros y colegas podrán replicar a la perfección. Para dar un poco de color a quién soy, te contaré una anécdota que ocurrió tras mi primera sesión de quimioterapia: estaba recién operado de las amígdalas y tenía varias heridas producidas por las tomas de muestras para hacer biopsia de ellas (en la boca y la laringe), de modo que no podía beber, no podía comer, la quimio fue un auténtico tormento, en 20 días había pedido 16 kilos... y así fue la negociación con mi oncólogo sobre la segunda sesión de quimio:

— Antonio, tienes que venir en 10 días para la siguiente sesión — él pensó que no iba a contestar

— No, no... vendré cuando me haya podido comer unos huevos fritos con patatas, solo he «comido» bolsas de suero de «a litro» —sentencié, acompañándolo de algo de risa burlesca, para convencer sin molestar egos.

— ¿Cómo? — el doctor no daba crédito a mis palabras.

— Que tengo que recuperarme emocionalmente, he de poder comer.

El doctor lo comprendió y la siguiente sesión fue a los 24 días —21 era lo establecido—. Y los huevos con patatas fueron los mejores que me he comido nunca.

Con esta conversación te puedes hacer una idea de quién soy, de cómo soy... bueno, más o menos. A la fría exposición de mi formación académica y a la nota de color de mi carácter descrito en la conversación con mi oncólogo, he de añadir que, como tú, tengo experiencia de vida: niño de pueblo, colegio dónde te pegaban para que aprendieras a leer, divorcio de los padres, trabajo interminable, expareja, hija, viajes, alegrías, defunciones de seres queridos y ahora, enfermo de cáncer. Una vida muy distinta a la de los famosos que vemos por la televisión o en las redes sociales, donde un divorcio se transforma en *glamour* con el consiguiente cambio de diseñador de tu vestuario. O donde la muerte de papá significa un incremento patrimonial tan grande que es imprescindible enseñarlo en las revistas. Nuestras vidas, al menos la mía, es **normalita** con cierta tendencia a ser variada. ¡Ya!

«Disculpen si les llamo caballeros, pero es que no les conozco muy bien».

Groucho Marx (humorista)