



AYUDA AL PACIENTE ONCOLÓGICO

EL PERDÓN EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO



Dra. Oriana Brito Gallardo
Radioterapeuta Oncólogo
Oabg.86@gmail.com

**SOCIEDAD
ANTICANCEROSA
DE VENEZUELA**
J-00055069-5





EL PERDÓN EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

Bienvenidos a este espacio de ayuda al paciente oncológico,
a través del cual desarrollaremos el tema el perdón.

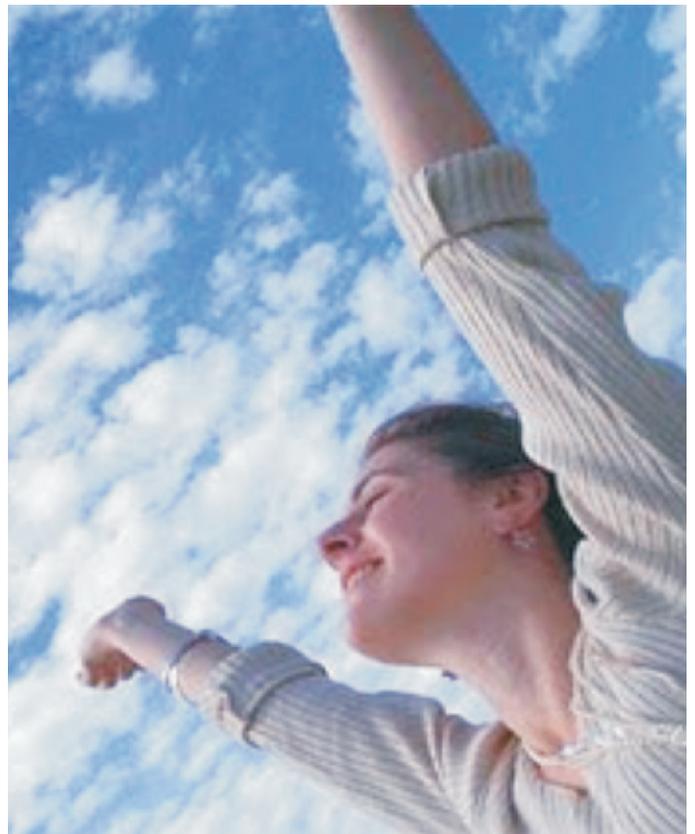
¿Qué es perdonar?

Se define como: “Olvidar la falta que ha cometido una persona contra usted o contra otros. No guardarle rencor ni castigarla por ella” (Jaramillo, 2016).

Todos en algún momento de nuestra vida, hemos sido lastimados, traicionados o decepcionados. Hemos experimentados emociones negativas como odio, tristeza, rabia e ira, perdiendo la serenidad y la paz.

Un gran número de pacientes que llegan a mi consulta, tienen ansiedad crónica, por todas las cosas a las que se enfrentan con el diagnóstico de cáncer. El equipaje emocional es muy pesado, rabia, tristeza, incertidumbre y temor a la muerte. Algunos se culpan por estar enfermos, otros culpan a su pareja o familiares, incluso a Dios. Hay casos donde ven a la enfermedad como un castigo, haciendo el proceso de recuperación más difícil, sin pensar, que la vida nos pone pruebas para enseñarnos una lección, algunas son fáciles de superar, otras requieren de un gran esfuerzo físico, emocional y espiritual.

Con mucha frecuencia nos quedamos enganchados en el pasado, acumulamos recuerdos negativos que rebasan los positivos. Damos miles de razones para mantener el rencor, nos excusamos en que el perdonar es injusto, es demostrar debilidad. No practicamos la triada perdonar, olvidar y eliminar malos recuerdos (Seligman, 2011).



Hay que tener claro que el perdonar es un regalo para ti no para el perdonado, recuerda todos somos humanos y nos equivocamos.

El Dr. Michael Barry (2011), en su libro **Proyecto Perdón** compara el perdonar con una competencia de alto nivel, ya que se requiere de esfuerzo y lucha contra cualquier cosa que pueda afectar nuestros sueños, metas y salud. Es dejar atrás la ira, la rabia y el odio para recuperar el equilibrio y la alegría de vivir. Es lograr el efecto beneficioso que tiene el perdón para el fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico.

En el libro **La auténtica felicidad**, su autor, Seligman (2011) explica que el perdón transforma la amargura en neutralidad o en recuerdos positivos, por lo que se logra que la vida sea más satisfactoria. Los que perdonan tienen mejor salud física, sobre todo la cardiovascular. El principio por el que se guía el perdón es la clemencia, no la venganza. Es darnos o darle al transgresor una segunda oportunidad. Generándose cambios muy positivos en el interior de la persona.

No hay un tiempo preciso o un camino determinado para lograr perdonar, es diferente para cada persona. Depende de la voluntad que se tenga para dejar atrás ese pasado que genera dolor.



Relación entre el cáncer y el estrés

Nuestro sistema inmunológico produce células que se encargan de combatir a las células cancerígenas. Cuando la persona está sometida a estrés, estas células disminuyen por el aumento de las hormonas corticoides (adrenalina y cortisol). Cuando el estrés se genera por periodos cortos de tiempo, no supone un peligro, ya que cuando desaparece el factor estresante, disminuye el nivel de corticoides producido por el organismo y vuelve a aumentar el de las células NK (por las siglas de su denominación en inglés, natural killer, "asesina natural" en español), células asesinas naturales, las cuales juegan un papel importante en la eliminación de tumores y células infectadas por virus. Pero, el riesgo aumenta cuando el estrés se prolonga por largo tiempo, ya que las células NK se ven reducidas y no pueden identificar a las células cancerígenas (Pocino y Castés, 2009; Sirera, 2006; Velásquez, 2011).

La autora Almudena Prieto (2004) resume que el estrés emocional influye en la aparición de distintas enfermedades por: alteración de la función de las células NK, alteración en la producción de anticuerpos, alteración de los mecanismos encargados de frenar el proceso de producción de anticuerpos y por la inhibición de la producción de interferón (proteínas que estimulan el sistema inmunológico).

De igual manera, Prieto (ob.cit) recalca que las emociones y las actitudes negativas en los pacientes con cáncer pudieran intervenir en la respuesta a sus tratamientos. En este sentido, hay que promover que el paciente cultive emociones positivas, que el cerebro registre estas emociones y así aumentar las habilidades inmunológicas para luchar contra el cáncer.

Un porcentaje significativo de pacientes que acuden a mi consulta de Radioterapia Oncológica tienen problemas para perdonar. Durante el periodo de tratamiento nos hemos dado cuenta que es indispensable sanar las heridas emocionales para poder lograr una mayor respuesta a los tratamientos contra el cáncer y evitar la deserción de los mismos.

Perdonar es encontrar la paz y transitar por la vida más livianos, recuerda que la venganza y el odio son tan pesados como cargar una gran roca en nuestra espalda. El perdón es una virtud que se relaciona con la gratitud y bondad.



Recomendaciones y tips:

La psicología positiva plantea una técnica de 5 pasos para lograr perdonar, se denomina REACE (Seligman, 2011):

R.- Recuerdo del daño. Reflexiona objetivamente sobre lo que pasó. No pienses en la otra persona (transgresor) como un malvado, no te auto-compadezcas.

E.- Empatía. Intenta comprender por qué el otro te hizo daño, motivos y circunstancias que lo llevaron a hacerlo.

A.- Altruismo. Acuérdate de una ocasión donde tú fuiste el transgresor, sentiste culpa y obtuviste perdón. Agradece por ello.

C.- Compromiso. Perdona públicamente, redacta una carta de perdón y coméntalo con alguien. No es necesario que se lo envíes a la persona, es tu decisión. Tómalo como un método de liberación.

E.- Engancharse al perdón. No es olvidar. Haz que los recuerdos de lo sucedido tomen un tinte positivo. Aprende de lo que ocurrió. Ve las cosas desde otra óptica, llénate de paz y tranquilidad.

En este sentido, Linero (2013) plantea que para perdonar hay que vivir el presente; es necesario comprender que el sentimiento es actual pero la situación es del pasado, puedes actuar sobre tu sentimiento, pero no sobre la situación que ya aconteció. Es decir, seguir sufriendo por algo que no puedes cambiar no es inteligente. De igual manera, Linero (ob.cit) expresa que perdonar no es fácil, pero es la única manera de vivir en libertad y a disposición de todo lo bueno.



REFERENCIAS

- Jaramillo, D. (2016). Perdona y libérate del dolor.** [Documento en línea] Disponible: <http://www.davidjaramillo.com.ec/blog/content/perdona-y-lib%C3%A9rate-del-dolor> [Consulta: 2016, noviembre 30].
- Linero, A. (2013). Señor ahoga mi dolor.** Capítulo 5, Pg. 91-113. [Consulta: 2016, noviembre 24].
- Michael, B. (2011). El proyecto perdón.** Editorial Portavoz.
- Prieto, A. (2004). Psicología oncológica. Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual.** Vol. 2. P. 107-120. [Documento en línea] Disponible: [http://www.kimerius.es/app/download/5788987416/Psicología oncológica.pdf](http://www.kimerius.es/app/download/5788987416/Psicología%20oncológica.pdf)
- Pocino, M., Castés, M. (2009). Psiconeuroinmunología: la IV herramienta en la lucha contra el cáncer dentro de un enfoque integral.** Creando Salud.
- Seligman, M. (2011). La Auténtica Felicidad.** Primera Parte. Págs. 122-130.
- Sirera, R. y col. (2006). Inmunología, estrés, depresión y cáncer. PSICOONCOLOGÍA.** Vol. 3, Núm. 1, 2006, pp. 35-48 [Documento en línea] Disponible: <http://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/viewFile/PSIC0606130035A/15910> [Consulta: 2016, noviembre 20].
- Solano, L. & Velásquez, E. (2012). Efecto inmunomodulador del estrés psicológico.** Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud. Vol. P. 16. 51-57 [Documento en línea] Disponible: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/vol16sp/art08.pdf>

