

Acompañamiento a personas con cáncer y estilo represivo de emociones negativas

Olga Mussons
Barcelona
olgaaflorea@gmail.com



Agradezco la oportunidad de compartir algunas experiencias como voluntaria de SEDIBAC con la Asociación El FAR de afectados por el cáncer.

Durante varios años pude acompañar a personas con cáncer en su proceso emocional para afrontar la enfermedad, su tratamiento, los efectos secundarios, los cambios y pérdidas físicas y sociales y los problemas familiares. Pude observar distintas evoluciones de varios tipos de cáncer y su relación con diferentes recursos emocionales. Expondré algunas conclusiones de mi experiencia que considero de utilidad para el acompañamiento con Terapia Floral de cualquier tipo de enfermedad.

En la evolución y en el desenlace de la enfermedad del cáncer influyen muchos factores relevantes; entre ellos encontramos: la adecuación de la información ofrecida sobre tratamientos, sus resultados, sus efectos secundarios, contraindicaciones y paliativos; las posibilidades de

contrastar y de elección, la información sobre alimentación y métodos naturales complementarios; el apoyo y acompañamiento emocional, etc.

Pero el factor más importante de todos es la actitud personal implicada y activa frente a la enfermedad que ayudará a gestionar los procesos emocionales, a adquirir habilidades y hábitos saludables; a la reflexión sobre las causas que pudieron influir en su aparición y sobre lo que es conveniente cambiar; permitirá sostener la motivación y la adaptación a los requerimientos del tratamiento, la convalecencia y a todos los cambios que produce en su vida.

Estos factores están contemplados en los servicios del FAR. Y ha sido una experiencia muy enriquecedora. Para que conozcáis un poco la asociación y la calidad humana de sus integrantes, he transcrito unos párrafos de su propia presentación.



¿Quiénes somos?

Somos un grupo de gente que conocemos por experiencia propia, el miedo, la rabia, la soledad y las dudas que sentimos cuando nos diagnostican un cáncer a nosotros o a alguien muy cercano.

¿Qué queremos?

Que las personas estén acompañadas durante el proceso de la enfermedad. Transmitir amor y una nueva manera de mirar la vida, así disfrutarla plenamente. Queremos transmitir apoyo, confianza, esperanza y amor.

Actividades voluntarias

Asesoramiento sobre las dudas de tratamientos de medicina convencional / Terapias complementarias: Reiki, Terapia Floral / Clases de yoga, Chi kung y Tai chi / Talleres de teatro, de risoterapia, de autoestima, de cocina, maquillaje, etc.

Los colaboradores del FAR hacen referencia en las primeras líneas directamente a las emociones de miedo, rabia y soledad. Saben, por propia experiencia, que es necesario reconocer y saber gestionar las emociones negativas que genera el diagnóstico de la enfermedad y todas las consecuencias posibles de su tratamiento y evolución.

Las personas afectadas por cáncer tienen que enfrentarse a los miedos que generan el sufrimiento y la posibilidad de la muerte cercana.

Es muy necesario para la buena evolución de la enfermedad que aprendan a reconocer y serenar también otras emociones que les provoca su situación, como la ira, la tristeza y la soledad.

Como terapeutas florales, podemos recomendar esencias que atiendan a sus estados emocionales de miedo, ansiedad, desconsuelo o enfado. Según la causa o la intensidad, tenemos la posibilidad de seleccionar cualquiera de las esencias de los siete grupos emocionales de Bach.

En el caso de que no reconozcan sus emociones negativas, como terapeutas tendríamos que ayudarles a hacerlo, en la medida que fuera posible, respetando su ritmo y decisiones, ya que las emociones negativas no reconocidas pueden provocar alteraciones fisiológicas y complicaciones de salud.

Una de las causas posibles de que no las perciban puede ser una negación producida por un miedo extremo, que se hace insoportable, y podemos armonizar con Rock Rose; pero también puede deberse a que sean personas

con un estilo de personalidad represivo de las emociones negativas. Estas personas no perciben o tienen mucha dificultad en reconocer conscientemente su miedo, ira o tristeza, pero, sin embargo, sus indicadores biológicos indican que si los experimentan y sufren sus consecuencias fisiológicas, tienen más posibilidades de somatizar y generar disfunciones, trastornos y enfermedades.

Hay estudios que correlacionan este estilo represivo de las emociones negativas con algunos cánceres, entre ellos el de mama. En un caso de cáncer u otra enfermedad, el estilo represivo de las emociones negativas puede también complicar su evolución.

Desde la Terapia Floral se considera al enfermo y no solo a la enfermedad, y la terapia se centra en el estado emocional del individuo ante la misma, acompañándolo en el proceso, hasta que se encuentre y tome conciencia del conflicto interno que es la verdadera causa de la enfermedad. De esta manera puede descubrir la forma de solucionarlo, lo que permitirá la sanación profunda, no sólo la remisión temporal de los síntomas.

Por ello, para ayudar a recuperarse de la enfermedad, según E. Bach, causada por un conflicto mental, y favorecer una buena evolución será necesario ayudar a ser más consciente a la persona de los miedos, enfados, ansiedad y tristeza que generan su enfermedad y estado actual, pero también, y sobre todo, de las emociones negativas que originaron el conflicto original que la causaron y que todavía permanecen activas.

Al tratar las emociones generadas por un conflicto con esencias florales, podemos también gestionarlas día a día, aprender de ello, armonizar sus consecuencias y ayudar a restablecer la salud.

Recordemos algunas de las indicaciones de Bach respecto a la terapia y la enfermedad:

«Así pues, el médico del futuro tendrá dos finalidades por las que orientarse. La primera **será orientar al paciente a alcanzar un conocimiento de sí mismo**. El segundo deber será administrar **los remedios que ayuden al cuerpo físico a recobrar fuerzas y permitan a la mente serenarse, ampliar su punto de vista y esforzarse en pos de la perfección, trayendo paz y armonía a toda la personalidad.**»¹

¹ Finalidad de la terapia
Citas de E. Bach, "Cúrese usted mismo" 1931.



Conocer el conflicto o trauma original que generó una desarmonía interior es uno de los objetivos principales del proceso de recuperación. No podemos cambiar el pasado, pero sí la forma de percibirlo y cambiar así las emociones que nos provocó.

No todo el mundo está dispuesto o es capaz de hacerlo; el terapeuta floral con las esencias favorece que vaya adquiriendo nuevos recursos que le ayuden a hacerlo. Gran parte de las personas con cáncer realizan una profunda revisión de su vida y de sí mismas, buscan un sentido, un porqué y un para qué. Valoran de forma distinta la importancia de las cosas, las personas, el tiempo y las actividades, etc. Cuestionan y se cuestionan errores que cometieron o experimentaron.

En la terapia, además de las emociones, tenemos que atender a las creencias asociadas a la situación que las genera. El ser humano puede tener discordancias, entre sus emociones y sus metaemociones, que son las emociones que le producen sus reacciones emocionales. Por ejemplo, uno puede sentir tristeza después de perder los papeles en una pelea, pasará de la ira a la pena, e incluso posteriormente se sentirá culpable aunque piense que tenía sobrados motivos para enfadarse, o tal vez llegue a enfadarse consigo mismo o a desprejarse. Se dan discordancia entre diferentes emociones relacionadas con una causa común.

En las emociones, metaemociones y las discordancias entre ellas intervienen los sistemas de creencias, sean estas creencias conscientes o no.



Las creencias respecto a la culpa, el perdón y la necesidad del castigo, son factores clave que influyen en la génesis, evolución, recaídas, el desenlace, las crisis vitales y las enfermedades. La manera en que juzgamos, culpamos o perdonamos y cómo castigamos afecta directamente al grado de sufrimiento y conflicto que creamos a nuestro alrededor y a nosotros mismos.

Es conveniente valorar las creencias personales, familiares, culturales y religiosas. Puede haber conflicto e incoherencias entre ellas.

El doctor Bach en su obra nos habla de la necesidad de considerar los errores de una forma positiva:

«Por tanto juzgamos los defectos y errores de las circunstancias adversas de un paciente, **como indicaciones de lo mucho que se esfuerza** en desarrollar las virtudes opuestas. Por el contrario, **debemos buscar** afanosamente lo positivamente bueno, buscar cualquier tipo de virtud, **especialmente una virtud predominante que posea nuestro paciente cuando saca de sí lo mejor y prescribir el remedio que aumente esa virtud y sumerja los defectos de su naturaleza.**»²

Esta toma de conciencia personal, supone para el enfermo ampliar la visión sobre sí mismo (generalmente un cambio de perspectiva), superar ciertos mecanismos de autoengaño, atreverse a reconocer y modificar emociones, creencias limitantes conscientes o inconscientes y sus respectivas estrategias conductuales asociadas automáticamente. Para acompañar con la Terapia Floral, será necesario elegir las esencias según sean su grado de conciencia y sus recursos de afrontamiento, respetando el ritmo y necesidades personales.

Podemos considerar la enfermedad como un reto que nos impulsa a crecer.

Si se tratan en Terapia Floral los aspectos disfuncionales asociados al castigo y la culpa:

- Aparecen paulatinamente niveles de comprensión sobre las causas o evolución de la enfermedad, las creencias inconscientes asociadas, los errores de afrontamiento, etc.

² E. Bach "Algunas consideraciones fundamentales entre la enfermedad y la curación". *Homeopathic World*, 1930.

- Descubren los cambios a realizar, las lecciones a aprender y para qué les puede servir la enfermedad.
- Recuperan posteriormente la paz interna, la confianza en ellos, la vida y la esperanza de recuperación.
- Les ayuda también, en caso de ser necesario, para afrontar en paz la muerte.

Las esencias que más frecuentemente he utilizado en los casos son:

- Para el patrón transpersonal de la enfermedad, que es la desorientación y el descontrol de las funciones celulares, y el trauma inicial: Wild Oat – Cherry Plum – Star of Bethlehem.
- Esencias para la nueva perspectiva, tener esperanza y valor necesarios: Chestnut Bud - Gorse – Rock Rose.
- Esencias para las emociones reactivas a creencias sobre castigo y culpa: Holly – Pine – Rock Water.

Expongo un caso que ilustra parte de lo que he explicado:

Una mujer de 57 años, que había tenido un cáncer en la mama, culpaba a su madre de haberla abandonado de niña. Si bien con los años había llegado a entenderla, comprendía las carencias que la madre había vivido y que la habían llevado a no saber, no poder o querer defenderla ni cuidarla.

Pensaba que la había perdonado, pero ahora, que su madre era ya anciana, cuando la visitaba volvía a estar enfadada con ella y no podía soportar tener que cuidarla y atenderla. Sentía rabia.

- Añadimos a la fórmula del momento Holly para esa rabia. Además de otras esencias que ya había o estaba tomando, entre otras: Rock Water, Star of Bethlehem, Pine, Willow, Honeysuckle, Walnut y Chestnut Bud.
- Holly le produjo una toma de conciencia, se dio cuenta de que sentía rabia porque veía que la vida de su madre había sido placentera y fácil, no había sido castigada, ni había aprendido de sus errores. Sabía que no le correspondía a ella castigarla, pero esperaba que lo hubiera hecho la vida, y al no suceder, estaba llena de rabia y enfado.
- Esa necesidad oculta de sentirse resarcida de forma indirecta y pasiva, de que se produjera el castigo a través de la vida, justicia divina o por una ley universal, bloqueaba la relación con su madre y su propia recuperación..



He observado muchos otros matices de emociones generadas por creencias: enfados con la vida o con Dios por injusticias, rabias por la soledad del desamor y del abandono, traiciones y decepciones... Las causas pueden ser muchas, pero aceptar que se experimentan esas emociones y entenderlas es el primer paso para poder recuperar el sentido profundo de su mensaje que permitirá la paz interior, la comprensión y el amor necesarios para la sanación.

Termino con un poema escrito por una de las personas con cáncer que asistía a las actividades del FAR, que describe maravillosamente la esencia de lo expuesto.

“...la esperanza...
 como de un mensaje... recibir...
 una sana mirada...
 una expresión... una emoción...
 una cueva...
 una explosión en flor
 ...rosas... magnolias...
 margaritas... tulipanes...
 en suave descenso...
 una tímida lluvia
 en nuestro corazón
 rodeado de dulzura y sanación...”

Anna “la alegría de vivir”

