

le veía más sentido a dedicarme a acompañar a otros”. De este modo cambió su vida profesional después del cáncer: “no es que renegara de lo que había hecho hasta entonces, pero cobraba más sentido la enfermedad que estaba viviendo si me servía para algo”, relata.

“LLEGUÉ DESDE LA PROPIA EXPERIENCIA”

“Vi una coherencia”, explica Arrabé, “pues llegué al Mindfulness desde la propia experiencia”, que en la actualidad relata en su página web www.eus3.com. En esos dos años “viví algunos de los momentos más felices de mi vida y también de los más duros”, confiesa. Por eso, “es fundamental aprender a suspender los juicios para abrirte a la realidad en una enfermedad como el cáncer”, que según Bárbara Tovar “es un proceso estresante para los pacientes y sus familias”. Esta psicóloga utiliza la atención plena en sus tratamientos para pacientes oncológicos.

“Hay que aprender a “poner límites” a lo que no te hace bien”

En Mindfulness “el razonamiento emocional plantea la posibilidad de vivir la enfermedad desde la serenidad y la tranquilidad”, porque

cuando te diagnostican un cáncer “lo primero que nace es el miedo” y surge el pensamiento negativo: “si me siento mal es imposible un enfoque positivo”. Sin embargo, “con un buen entrenamiento se puede aprender a manejar la situación de manera más positiva y útil para tu bienestar”, asegura.

Según Bárbara Tovar, “los pacientes oncológicos necesitan alguien que les dé pautas para llevar el día a día, y también para adaptarse a su nueva imagen si está más deteriorada”. El programa de Reducción de Estrés Basado en la Conciencia Plena (MSBR) se desarrolla como un entrenamiento frente a la dispersión de la atención, explica Ana Arrabé. “Se trata de vivir esto tal y como es, sin descargar más rechazo a la situación, que desgasta mucho”.

UN “ACELERADOR” DEL CRECIMIENTO PERSONAL

“El Mindfulness nos ayuda a ser capaces de parar y dedicar tiempo a observar desde fuera para enfrentarnos a la enfermedad con más recursos”, explica esta psicóloga, que menciona el caso de “una paciente a la que, después de practicar con asiduidad durante un mes y medio en sesiones semanales, le estaban dando los resultados de las pruebas y antes de reaccionar, respiró y decidió vivirlo con autocontrol emocional: había aprendido a regular sus emociones”, dice.

En definitiva, “el Mindfulness da opciones”. La técnica “no soluciona ni es la respuesta a un proble-

ma, pero sí establece el caldo de cultivo para su solución. El fuerte componente emocional de la enfermedad lo impide, mientras que el Mindfulness lo permite”, asegura Bárbara Tovar, que considera que “el cáncer es un acelerador del crecimiento personal. Lo que una persona siente en años, el enfermo de cáncer lo siente en meses; pasa por todas las fases rápidamente y se agarra a lo esencial, tiene claridad de lo que es importante, de la maravilla que es la vida”. Y es que esta enfermedad “tiene una parte dura y otra de crecimiento personal muy fuerte”, afirma.

HACER VIDA “NORMAL”

Cuando le preguntas al médico qué puedes hacer, generalmente “la respuesta es: vida normal”, recuerda Ana Arrabé. No obstante la “vida normal es la que me ha traído hasta aquí, como yo le explicaba a mi oncólogo cuando me diagnosticaron el cáncer”.

La solución es “contactar con cómo te sientes, procurarte descanso cuando estás cansado”, por ejemplo. Hay que aprender a “poner límites” a lo que no te hace bien. Para ella, “el reequilibrio, el reaprendizaje y la readaptación son la base de la salud y el equilibrio personal”, y por eso es importante “el paso de la atención a la salud o la satisfacción personal”, que se puede dar “desde la intención de prestar atención a la vida de cada cual”. Conciencia o atención plena: eso es Mindfulness.