

# EL CASO DE PATRICIA Y JOSÉ

*Patricia y José son padres de tres hijos, Jesús, Andrés y Susana de diez, siete y cinco años, respectivamente.*

*Patricia es gerente de un hotel [...] y José es informático. La empresa en que trabajaba él empezó con problemas y decidió establecerse por su cuenta, como autónomo, y, según me comenta, las cosas simplemente van.*

*[...] Me llamó la atención la serenidad con la que Patricia me describía la situación terrible a la que se estaban enfrentando y por qué habían venido a buscar tratamiento psicológico.*

*Hacia un mes que le habían diagnosticado una leucemia linfoblástica aguda a su hijo Andrés.*

*El tratamiento durará dos años, aproximadamente, si todo va bien, más los seguimientos posteriores.*

*“Nos han dicho que el niño va a recibir sesiones de quimioterapia y trasplante de médula y todo esto se irá haciendo en varias etapas. Dicho tratamiento se está retrasando porque han encontrado otras dificultades pero básicamente esto es lo que le van a hacer. Estará ingresado muchos días”.*

*José me comenta que en el momento del diagnóstico lo primero que sintió fue un dolor profundo, rabia, y se decía que esto no podía estar pasando. Días después, sentía ansiedad y mucha tristeza por lo que tenía que pasarle a su hijo y no poder protegerle. “Fueron los peores momentos de mi vida”, decía, mientras se limpiaba las lágrimas.*

*Les pregunté qué esperaban de un tratamiento psicológico y Patricia me dijo: “Sabemos que la pena que sentimos no va a resolver los problemas y te pedimos que nos enseñes a afrontar el proceso de esta enfermedad y a acompañar bien a mi hijo”.*

**El primer paso para afrontar este diagnóstico es tener información sobre la enfermedad**, saber que hay tratamiento y en qué consiste, conocer las consecuencias físicas y psicológicas de la quimioterapia y otras intervenciones médicas **y, sobre todo, tener el pronóstico.**

Afortunadamente, los profesionales de la unidad de pediatría oncológica les atendieron muy bien **y respondieron a todas las dudas que tenían.**

Así, aunque sentían miedo por lo que podía pasar, **bajaron el nivel de incertidumbre y esto les aliviaba.**

Un diagnóstico de cáncer altera rápidamente el funcionamiento normal de la familia, por lo que **se hace necesario dedicar un tiempo a tomar decisiones.**

Son decisiones importantes, ya que **afectan a todos los miembros de la familia y a la organización del día a día.**

**Un proceso clave es la adaptación familiar.** Les expliqué que **Andrés tenía que estar permanentemente acompañado** por una persona conocida y especialmente por sus padres.

**Luis decidió permanecer la mayor parte del día con él,** hasta que Patricia se incorporara una vez terminada su actividad laboral. Por las noches se quedaba Luis y se turnaba con una hermana de Patricia.

Andrés se llevaba bien con una de sus tías [que podría colaborar]. Todo esto, **sin descuidar la relación con sus hijos, ya que ellos demandaban más presencia de sus padres en casa.**

Les aconsejé que **tenían que sentarse los dos con sus hijos y explicarles con claridad lo que estaba pasando,** los cambios temporales que se iban a producir en casa y lo que esperaban de ellos. **Responder a las preguntas que cada uno formulara,** siempre teniendo en cuenta su nivel de comprensión. A ellos les cuidaría otra de sus tías.

Otro paso fue informar al director del colegio y al tutor de Andrés de cómo estaba la situación y **qué se podría hacer para que no perdiera el ritmo de trabajo y aprendizaje.**

Se decidió que un antiguo alumno del colegio le daría clases en el propio hospital y que organizarían alguna visita de algún compañero. Posteriormente, **se comprobó que esto fue muy positivo para Andrés.**

*Ante un diagnóstico sobre una enfermedad importante, reorganicemos el ritmo y los hábitos de casa y del resto de la familia, planifiquemos el cuidado y dediquémonos a lo importante, a acompañar afectivamente al familiar.*

Una vez reorganizado el día a día familiar y tener cubierta la compañía de Andrés, **iniciamos el módulo que llamamos de autocontrol emocional.**

**El objetivo era que Beatriz y José aprendieran a controlar sus preocupaciones y temores.** Es normal y frecuente que ante la enfermedad de su hijo **piensen cosas negativas** como “¿y si algo sale mal?”, “¿se recuperará?”, “no podré vivir si se muere”, **y, como consecuencia de estos pensamientos, sentir nervios, temor y tristeza.**

Poníamos en tela de juicio la validez de sus pensamientos. **Los confrontábamos con la realidad de los datos objetivos:** Andrés estaba respondiendo bien en el inicio del tratamiento, el pronóstico médico era positivo y lo más importante y contundente, mientras pensaban de esta manera negativa, **Andrés seguía vivo y con el ánimo para luchar.**

*Comprendieron entonces que controlando lo que pensaban controlaban lo que sentían.*

Hicieron un buen trabajo, perseveraron en realizar las tareas que les ponía en las sesiones y **empezaron a gestionar de una manera distinta sus pensamientos y emociones.**

El efecto del tratamiento y los síntomas que padecía Andrés era lo más difícil de soportar para sus padres.[...] **Andrés sentía miedo y se ponía nervioso, pero aun así colaboraba a regañadientes con el personal médico.**

**A medida que nos hacía preguntas** como “¿Por qué me pasa esto a mí?” o “¿Me voy a curar?”, le dábamos información a su nivel **e intentábamos tranquilizarle**. [...]

**Para reducir las náuseas y el malestar** condicionado a la quimioterapia, **hacíamos relajación muscular con imágenes agradables**.

**Para reducir el dolor**, utilizábamos **estrategias distractoras**, la respiración, relajación y las imágenes agradables.

Le enseñé a **expresar emociones y a reducir la angustia y la ansiedad con autoinstrucciones positivas**.

**Sus padres colaboraban en todo momento en estas estrategias** para utilizarlas también para sí mismos, pero sobre todo con Andrés.

El tratamiento sigue adelante, y la evolución es muy buena. **Esta familia aprendió a focalizar su atención y esfuerzo en cuidar, en colaborar en el tratamiento** y centrarse en lo único que podían controlar, su actitud útil y constructiva, **en lugar de lamentarse o anticiparse de manera negativa a los acontecimientos**.

**Han cambiado el orden de sus prioridades** y ahora se dedican a disfrutar del tiempo que pasan juntos y de las cosas cotidianas, que no es poca cosa.

***La capacidad para luchar ante la adversidad y resistir es la característica más importante de esta familia y de muchas otras.***