



Maria Pallarès Sans

Entrevista a la Dra. Eva Juan

La Dra. Eva Juan és doctora en psicologia de la salut, especialitzada en psicooncologia. Responsable del Servei d'atenció psicooncològica de l'Hospital de la Sta. Creu i Sant Pau i del Centro Médico Teknon.

Qüestionari:

Quin objectiu persegueix en la seva professió?

L'objectiu de la professió en si és ajudar a apaivagar el sofriment dels malalts i les seves famílies, així com adaptar-se millor a la malaltia i a les noves circumstàncies que aquesta provoca.

El càncer és un mal que crea moltes pèrdues i canvis en la persona i en el seu entorn. Canvis laborals, familiars, físics, psicològics i espirituals i, per tant, és important que les persones malaltes que ho vulguin, demanin un acompanyament psicològic per ser ajudades a entomar millor els canvis vitals i apaivagar més ràpidament el dolor per tal de poder extreure una experiència psicològicament transformadora dins del sofriment que és inevitable passar.

Per què va triar la psicooncologia com a especialitat?

Perquè vaig veure que era una malaltia molt relacionada amb els tabús de la vida de l' ésser humà occidental: en primer lloc, un càncer et fa sentir la vulnerabilitat que tenim degut als problemes que t'ocasiona una malaltia tan estigmatitzadora i els seus tractaments; per una altra banda, et posa en evidència tots els tipus de sofriments que es poden tenir en una vida i davant de la possible mort, allò que et pot portar a connectar amb la pròpia transcendència com ésser humà.

Encara que es creu que el càncer és un mal multifactorial, l'aspecte psíquic té molt a veure tant en el desenvolupament de la malaltia com la curació i el procés de mort.

Per què hi ha tants malalts de càncer avui dia i molts són joves?

Crec que és una qüestió de ressonància. Per una banda, l'emmalaltiment de la terra provocat per la pol·lució que hem creat els éssers humans i, per altra banda, la vulnerabilitat biològica i, finalment, i pot ser més important, la nostra actitud mental i conductual davant la vida fa que el nostre sistema immunitari es vegi afectat i malmès. És per això que segurament aquest conjunt de variables dona lloc a que l' ésser humà emmalalteixi.

Per què una malaltia pot ser una oportunitat de creixement personal?

Una malaltia posa en crisi totes les estructures construïdes al llarg de la vida i també les creences convencionals. Per tant, en una època on tot es posa sobre la taula i en tela de judici passa que allò que no té una base sòlida cau per terra. Una de les coses que es posa especialment en evidència és que en l'educació convencional dels nostres dies no es donen recursos de coneixement personal i de força interior suficients doncs estem en una cultura molt superficial. És per aquest motiu que les persones quan entren en contacte amb la realitat de l' ésser humà acostumen a buscar alternatives per ajudar-se en el creixement i enfortiment personal.

Una malaltia ho qüestiona tot perquè els recursos personals apresos fins el moment no solen tenir prou força, i no han estat desenvolupats perquè no són valorats en els paràmetres socials en què ens movem. En l'actualitat es valoren els recursos externs, però, si tens inquietuds busques recursos emocionals, psicològics, socials, existencials i espirituals.

Com ens podem preparar les persones davant una malaltia? Quins recursos humans, socials i institucionals tenim a l' abast per fer front a una malaltia mortal?



Maria Pallarès Sans

Preparar-se vol dir acceptar el sofriment en la vida, és a dir, entendre que estem en un procés vital on una part important del nostre desenvolupament l'encarna el sofriment físic, mental i social. Si ho tenim clar, podem buscar recursos especialment mentals per aplicar els antidots a aquests sofriments. El sofriment que ve per diferents vies: una és la malaltia; l'altra és el sofriment que provoca la pròpia malaltia; i l'altra són les pèrdues que es provoquen: de persones, de rols i estatus; pèrdues tant físiques com psicològiques; pèrdues laborals i econòmiques.

Els recursos personals a demanar, són atenció psicològica, teràpies de suport de grup, tècniques de relaxació i meditació, medicines complementàries que estimulen el sistema immunitari i altres teràpies més connectades amb la vessant artística.

Els recursos humans on sostenir-se són l'entorn familiar, social i, a poder ser, el laboral; i que la família, els amics i sobretot la parella sàpiguen acompanyar.

Els recursos socials i institucionals són: les associacions, els hospitals, els professionals d'ajut, les institucions religioses i espirituals.

Quines tècniques aplica per ajudar els malalts? Què vol dir La visualització de la curació? Què aporten la respiració i la relaxació?

Treball molt des de la realitat concreta, en l'àmbit cognitiu i veient, esbrinant, els recursos que es poden assumir per afrontar la situació i treballar les circumstàncies per ajustar-se a la realitat i des del present.

S'ha de tenir en compte els límits i les possibilitats. Ajustar les esperances a la realitat. Les tècniques psicològiques destinades ajudar a la persona per treure els seus recursos interiors davant la situació. Connectar l'esperit amb la ment, el cor i la paraula.

Les tècniques de visualització són útils per millorar l'adaptació de la malaltia i per estimular el sistema immunològic.

Les tècniques de respiració són recursos per prendre consciència del cos i la ment, per millorar la visualització que seria l'ordre final que dona la ment per a tot el cos.

Què li ha ensenyat la seva tasca diària?

Molta humilitat i tolerància amb les formes de viure que són moltes i molt variades i totes vàlides. La tasca diària em situa millor davant de la realitat de la vida i de la naturalesa essencial de l' ésser humà.

Què ha après dels malalts?

Estic molt agraïda als malats per ensenyar-me allò que significa estar present en cada moment i prendre consciència de la veritable naturalesa de tots els éssers i de l'existència. Veig cada dia molts herois anònims i molt amor incondicional. Lliçons de vida de transcendència.

També veig que els joves no es pregunten per què tenen la malaltia, estan més a prop de la línia de la vida; en canvi, la gent gran s'ho qüestiona més perquè s'ha oblidat de l' inici de la vida.

En general, la gent quan està malalta és més humil i baixa totes les defenses de l' ego; veure això em reconcilia amb la vida davant un món tan orgullós i agressiu. Cada dia veig més clar que la ignorància i l'orgull són l'origen de tots els problemes capitals del món.



Maria Pallarès Sans

Parlar, amb la Dra. Eva Juan és aprendre i escoltar-la quan s'explica és una satisfacció. Sap molt del càncer i dels seus malalts, però sobretot sap de les fonts d'energia de la vida, dels recursos espirituals que tenim a l'abast i sovint no sabem veure. Sap ajudar i això és allò que compta. La seva presència comunica força i llum en un món més aviat fosc i faltat d'energia positiva.

M. Carme Sans

Barcelona, octubre de 2005