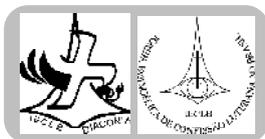


# Tenho câncer. E agora?



Foto de Chris Ocken, Revista The Lutheran, november/2003



## Tenho câncer. E agora?

**A**penas duas letras - mas elas fazem a diferença. *EU* tenho câncer, não é outra pessoa.

### Diagnóstico

Muitas vezes se houve a expressão: "Fulano fala de cadeira", isto é, a pessoa sabe de fato de que se trata.

Assim pode ser a reação quando mais uma, de tantas pessoas, diagnóstica em seu corpo a presença de células fracas e confusas que se multiplicam, quando os sistemas naturais de defesa do organismo ficam inativos. A isso se dá o nome de Teoria da Vigilância Imunológica ("método Sinanton").

A doença do câncer é ainda um diagnóstico que assusta muito a humanidade. Ao constatar que temos um câncer em nosso corpo, confrontamo-nos com a realidade de quanto somos mortais. Este pode ser um momento em que as nossas crenças e fé são colocadas em cheque, os nossos valores reexaminados e a nossa vida revista com olhar crítico. É como se um filme relâmpago – para o passado e ao futuro – passasse em nossa mente. A pergunta pelos *porquês*, sem sobra de dúvida, se faz presente.

Os cinco passos observados por Elisabeth Kübb Ross – a negação, a barganha, a raiva, a depressão e a aceitação não aparecem cronologicamente, mas se alternam. Vão e voltam... Aparece, porém, também a **ESPERANÇA**. É um momento de parar na vida. Não parar a vida, pois ela se movimenta, se mobiliza, se desinstala. Podemos nos dar conta

**Hildegart Hertel**  
Diaconisa e Psicóloga  
Diretora do Departamento de  
Diaconia da IECLB

que a vida pode ser muito bonita. É preciso ajudar o corpo nesta "empreitada".

### Solidariedade

Neste contexto podemos constatar que não estamos sozinhos ou sozinhas nessa jornada. A medicina, com suas descobertas científicas, é uma grande aliada, bem como complementações alternativas que conhecemos, científica ou empiricamente.

No momento de crise o apoio, a força, a solidariedade são fundamentais.

Não rejeite a intenção das pessoas que desejam estar ao seu lado. Esta intenção é amor mesmo; não se trata de compaixão. Procure não assumir a posição de vítima, nem mesmo colocar "culpa" em seus ombros. Vá à luta, isto é, escute o saber e a experiência dos profissionais de saúde que escolheu. Confiar neles é parte de sua recuperação.

### Solidão

Apesar de todo afeto, carinho, amor que nos cercam, também se apresenta a solidão. É um processo natural de nossa situação humana. É preciso olhá-la de frente, pois ela também pode-nos servir de aliada, caso ela nos leve ao silêncio interior. A resposta que podemos obter, quem sabe, poderá ser: ser doente não sig-

nifica valer menos, nem mesmo que fracassamos. A vergonha deve ser substituída pela vontade de viver.

### É preciso conversar

A ansiedade é algo natural e comum no início do tratamento. O ritmo cardíaco pode disparar e outros sintomas secundários se manifestam. Conversar com pessoas de confiança a respeito dos sentimentos, é algo deveras importante. Não há necessidade de "sofrer" em silêncio. Procure ir ao encontro de pessoas e busque com elas um "ouvido" atento e sensível. No momento em que nós nos "ouvimos" falar, as nossas dúvidas vão se clareando. A tranqüilidade é uma aliada no seu tratamento. Pode igualmente ser benéfico estar em companhia de pessoas que ama. E ficar em silêncio.

### Um novo momento

O estado de saúde/doença pelo qual passam as pessoas que diagnosticam um câncer, pode se apresentar de forma diversificada. Há famílias que se aproximam e outras se estranham porque a dor da perda é pesada demais. "Meu marido nunca viu a cicatriz de minha cirurgia", ou: "Meu marido beija a minha cicatriz da cirurgia de mama, pois diz que é ela que me devolveu a vida" (Revista Cláudia, novembro 2003).

Algo indispensável é empenhar-se para viver bem. Participe das coisas que gratificam a sua vida. Jamais se esconda. Não fuja da convivência daquelas pessoas a quem ama.

Viva intensamente a vida.

### Técnica

1. Caso recebesse hoje o diagnóstico de câncer, quais seriam os três primeiros passos que daria?
2. Forme pequenos grupos e discuta sobre possíveis fatores que poderão ser uma porta de entrada pra desenvolver um câncer em seu corpo.
3. Dialogue sobre a forma que você gostaria de ser apoiada, pela sua comunidade, em caso de câncer em sua família.

### Bibliografia:

Fonte: Revista Cláudia, novembro 2003.  
<http://www.hcanc.org.br/ecc.html>  
Espiritualidade e Câncer; p. 665.  
Comunicados.