

VÍA DE EXPRESIÓN QUE AYUDA A LA COMPRENSIÓN DE PROCESOS INTERNOS:

El poder de la escritura para la sanación emocional de las personas con cáncer

En el marco del Día Mundial contra el Cáncer, FALP relanza el concurso de relatos “Estoy Aquí”, un espacio para que pacientes y ex pacientes oncológicos de todo el país puedan compartir sus experiencias con la enfermedad.



Revise un **video** sobre este tema con nuestros especialistas. **Escanee el código QR** acercando su celular con la cámara encendida.



• ESTOY AQUÍ • CONCURSO NACIONAL DE RELATOS ONCOLÓGICOS

INSCRIPCIONES ABIERTAS a pacientes y ex pacientes de todo Chile y de cualquier institución de salud.

Encuentra más información en www.falp.cl/estoy-aqui-2021 o escaneando este código QR:



En septiembre de 2014, ocho meses después de conocer su diagnóstico de cáncer, el autor sueco Henning Mankell escribió: “En una tarde lluviosa, cuando termina el cálido verano, decido que es tiempo de mirar más de cerca cómo están las cosas. ¿Quién soy ahora, con respecto a mi cáncer y a mi tratamiento? ¿Cómo he manejado lo que ha pasado? ¿Cómo me siento? Tanto en mi cuerpo como en mi conciencia emocional —lo que algunos podrían llamar mi alma—”.

Parece natural que un narrador de renombre, enfrentado a la enfermedad, pusiera por escrito las reflexiones que enunciaba en ese texto publicado por el diario británico “The Guardian”. O que, motivado por ella, se pusiera a trabajar en sus memorias, publicadas con el título de “Arenas movedizas”. Sin embargo, verter en el papel la experiencia del cáncer, las emociones, los cuestionamientos o recuerdos que gatilla, ofrece a todo enfermo oncológico un espacio de expresión y autoconocimiento que puede ayudarle en el tránsito de la enfermedad.

Muchas veces, los pacientes se sienten incapacitados para expresar verbalmente lo que están sintiendo, lo que puede ocurrir, por ejemplo, porque no quieren causar daño a la familia con sus emociones. Entonces, ese espacio tan íntimo que se da entre una hoja en blanco y el lápiz otorga un enorme espacio de liberación emocional, que sirve para organizar los pensamientos, explorar y racionalizar los miedos, estimular la creatividad, hacer más



Marcelo Simonetti, escritor y periodista.

conscientes las necesidades y hasta reconciliarnos con conflictos emocionales. Por eso, la escritura pasa a ser un elemento de sanación emocional, espiritual y también física, en el sentido de que se ha visto que puede producir resultados a nivel de disminución del estrés”, afirma Paola San Martín, psicooncóloga de FALP.

Según explica, excepto en casos en que la escritura sea usada para acompañar en psicoterapia —ya que ahí este ejercicio debe ser guiado por el terapeuta—, cualquier persona con cáncer puede expresarse a través de ella, y hacerlo en cualquier momento de la enfermedad: “Esta es una herramienta que ayuda a mejorar la calidad de vida y apoya en el proceso de tratamiento de los pacientes”.

Lucía Bozzo fue diagnosticada con cáncer de mama en 2007. Seis años después, cuando ya parecía que la enfermedad



Paola San Martín, psicooncóloga de FALP.

quedaba en el pasado, debió iniciar tratamiento nuevamente. El 8 de mayo de 2018, llegó hasta FALP, pero, a diferencia de otras ocasiones, no fue para asistir a una consulta médica o a una sesión de terapia, sino que para ser parte de la premiación del concurso de relatos “Estoy Aquí”, un espacio generado entonces por la Unidad de Medicina Integrativa para que pacientes y expacientes pudieran conectarse con la enfermedad desde una perspectiva distinta y compartir qué había significado para ellos el cáncer. Veinticuatro de las casi 200 historias que participaron fueron reconocidas ese día, en una ceremonia en que los autores y sus familias recibieron ilustraciones realizadas por destacados artistas que habían plasmado el espíritu de sus relatos.

“Para mí, fue muy liberador y sanador. Yo siempre he escrito y cuando supe del concurso



Lucía Bozzo, expaciente de FALP.

justamente estaba pensando cómo transmitir a los demás lo que tenía guardado por mucho tiempo: que, a pesar de lo dura que es la enfermedad, tiene que ver con reconocerte y reconciliarte contigo y con la vida, y con vivir de otra forma”, dice Lucía, quien el año pasado recordó las emociones de aquella época al escuchar su relato “Mi amigo imaginario” en la voz de la actriz Francisca Imboden, quien lo grabó para el podcast de FALP, “Hablemos de cáncer”.

“Me acordé de lo vulnerable que estaba, pero fue bonito porque hoy soy otra persona, lo superé. No significa que el cáncer no pueda volver, pero hoy tengo otra mirada con respecto a eso”, comenta.

CONSEJOS

Este 2021 —en el marco del Día Mundial contra el Cáncer que se conmemora cada 4 de

febrero— el concurso “Estoy aquí” es lanzado, abierto a más personas que sientan la necesidad de expresar su experiencia, por lo que están invitados a participar pacientes y expacientes de cualquier institución de salud del país. El jurado estará compuesto por el profesor de literatura y comunicador Cristián Warnken; la presidenta de la Asociación Chilena de Agrupaciones Oncológicas (Achago), Piga Fernández; Pamela Oyarzún, arteterapeuta y psicóloga de FALP; la propia Lucía Bozzo y el escritor y periodista Marcelo Simonetti.

Simonetti ya ejerció esa función en la versión previa, experiencia a la que luego sumó su colaboración en el libro “Idolas”, que recoge testimonios de mujeres que sobrellevaron el cáncer de mama. Ambas instancias, reconoce, le ayudaron a cobrar conciencia sobre cómo se vive el cáncer y considerar que la escritura puede dar pie a un círculo virtuoso en que no sólo se beneficia quien escribe, sino que la sociedad completa.

“Siento que la escritura nos ayuda a conectarnos con nuestra vida interior y entender nuestros procesos, lo que pasa en nuestra cabeza e incluso lo que pasa con nuestro cuerpo. En situaciones tan fuertes como puede ser el cáncer, ayuda a desalojar cosas que se van guardando y aliviar la carga. Pero al margen de ese carácter sanador de uno mismo, está la sanación del otro, porque

si estas experiencias compartidas las lee alguien que empieza a vivir el cáncer, le ayudan a entender mejor lo que le está pasando. Además, el cáncer por mucho tiempo fue tabú, pero en la medida que más se escriba sobre él, puede mejorar el entorno de los pacientes porque se va generando una comunidad que visibiliza la enfermedad”, plantea.

Para quienes se interesen en participar en el concurso, pero se sienten inseguros sobre cómo sacar adelante una narración, el escritor y jurado de “Estoy Aquí” entrega tres consejos que pueden servir de estímulo para completar la tarea.

“El primero es escribir como si estuvieran contando la historia a un amigo o a algún conocido, lo que permitirá que la narración sea más coloquial, evitando que asomen ciertas rigideces que siempre le juegan en contra al texto. Algo que puede ayudar también es reservarse alguna sorpresa para el final; no tiene que ser una gran revelación; basta una pequeña epifanía, una ofrenda al final del texto que sirva como un ‘regalo’ para el lector. Por último, cuando hayan terminado, aconsejo leer el relato en voz alta e idealmente grabarse para verificar cómo suena y poder hacer alguna corrección si es que asoma alguna desafinación en la escritura. Son algunas guías para motivar a que las personas a que se animen a enviar sus narraciones”, finaliza.



Porque sabemos que un paciente oncológico no puede esperar, **Telemedicina FALP** lo conecta con nuestros especialistas.



“ Es tranquilizador sentir esa cercanía ”

Todas las especialidades

Reembolso Isapre

Recibimos bono FONASA