



Luciana Moretti

PSICÓLOGA ESPECIALISTA EN TRAUMA Y NEUROFEEDBACK

CÁNCER: UNA ENMARAÑADA RED DE RESONANCIAS HUMANAS

Cuenta una leyenda de la India antigua que nacemos con un número limitado de respiraciones para la vida. Quizás los sabios de la época, que eran empiristas y observadores sagaces de la naturaleza, hayan formulado esa idea al contemplar ciclos y pulsos naturales, y tal vez con eso de que los animales que respiran más despacio viven más tiempo.

Miles de años separan esa metáfora de las neurociencias, que hoy demuestran que la calidad de la comunicación entre el corazón y el cerebro está íntimamente relacionada con la respiración y se puede medir. Juntos, corazón y cerebro, forman un sistema de comunicación complejo que genera lo que comprendemos como 'el sentido del yo'. El grado de resonancia entre los ritmos de ese sistema parece predecir nuestra longevidad y dice mucho de cómo nos protegemos o nos recuperamos de la enfermedad. Las experiencias traumáticas interrumpen ese equilibrio delicado.

Por el carácter traumático del diagnóstico y del tratamiento, la psicología del cáncer no es una psicología fácil que pueda circunscribirse a una comprensión mental de la relación entre emociones y pensamientos, o que se preste a pautas sobre lo que tenemos que hacer. Es una psicología de la experiencia profunda, ya que el golpe crea una fisura en el sistema de seguridad fundamental. Para quien recibe el diagnóstico, esa fisura está entre la mente sana y el cuerpo enfermo, entre la potencia de existencia y las conexiones de apego. Para la familia, la fisura se da en sentido opuesto y configura, con diferentes niveles de gravedad, el trauma del superviviente.

En mi experiencia clínica, el cáncer ha estado presente en historias de personas gravemente afectadas, aunque no eran ellos los que enfermaron inicialmente. Eran hijos que perdieron a su padre o a su madre en edad muy temprana, no sin antes sufrir los años de terror de los que solo podían escapar desconectando sus mentes de sus cuerpos; padres que no podían dejar de vigilar el peligro invisible; hermanos que crecieron en la sombra, intentando no crear carga para padres con un hijo enfermo y que por eso no podían per-

mitirse cualquier forma de autocuidado en una experiencia continua de inseguridad, o personas que cargaban el peso de no fallar, llevando inscrita en su nombre la memoria de un hermano que no pudo vivir.

William James, padre de la psicología occidental, defendía que las emociones y los pensamientos solo existen como una experiencia encarnada en el cuerpo. Aunque James se despidió de la psicología cuando esta decidió alejarse de la experiencia humana auténtica para volverse instrumentalista, su trabajo es como un eslabón en la cadena que conecta la psicología antigua, basada en observaciones de la naturaleza y lo que las neurociencias proponen hoy.

La psicología actual avanza por un camino que permite el reconocimiento de que somos cuerpo y mente en comunicación. Hoy podemos obtener mapas de las ondas cerebrales y entrenar el sistema nervioso y el cerebro con *bio* y *neurofeedback* para crear estados internos de resonancia que favorezcan lo máximo posible la recuperación o para lidiar con secuelas, como el dolor crónico. Podemos también recurrir a la psicofisiología del yoga y de la meditación, para que cuerpo y mente se reconecten. Lejos de la visión simplista que asocia esos elementos a la relajación, son recursos que permiten intervenir en las bases de la experiencia de seguridad y resonancia, estimulando estados físicos y mentales necesarios para enfrentar una enfermedad compleja.

Crear condiciones para nutrir el potencial de recuperación o para sobrevivir con integridad al hecho de ser testigo del dolor humano exige que reconectemos con humildad con el hecho de que somos seres biológicos y sociales sometidos a las leyes de la naturaleza. Por eso, desde el punto de vista clínico, el trabajo con el cáncer no se limita al cuidado médico del paciente, y el cuidado psicológico ha de ir más allá del soporte, incluyendo también a la familia. Tenemos recursos que las neurociencias y la tecnología nos brindan para cuidar. Y recordar que cuidar a la persona es también cuidar a la red que la rodea, una red que será después otra red de cuidados. Es lo que la psicología del apego nos enseña. 