

Frases mágicas para el cáncer de mama

Participantes en el primer taller de «coaching» para enfrentar la enfermedad asumen que «se puede cambiar la vida»

Lorena NOSTI

Rosa Galindo tenía prisa. El curso dominical en el que ayer empezó a participar tenía que haber terminado a la una y media y pasaban ya de las dos y media cuando las participantes empezaron a salir de la sala; Rosa volvió a olvidar la presión de un reloj que indicaba que en su casa ya era la hora de comer, para pararse unos minutos más a hablar de una iniciativa que considera muy interesante y que, quizá porque sólo iba «a ver de qué iba», la sorprendió.

Rosa Galindo es una de las protagonistas del curso de «coaching» personal que se celebra en Gijón. Recogiendo el testigo de EE UU, donde esta técnica dirigida a fomentar el crecimiento personal, la superación y la consecución del éxito lleva años siendo aplicada con excelentes resultados a altos ejecutivos y directivos de empresas, en Gijón le han imprimido un carácter pionero ya que las protagonistas son personas afectadas por el cáncer de mama.

Al no existir referentes, tampoco había expectativas. Muchas entraron con un sentimiento a medio camino entre el miedo y la más absoluta expectación. Cuatro horas después, Aurea Fernández salía de clase con la conclusión de que «se puede cambiar la vida» y, eso sí, con un montón de deberes para casa.

Una de las cosas que el director del curso, Miguel Morán, se ocupó de dejar claro es que el taller dura 9 meses, y no 9 sesiones, ya que el grupo entero se reúne únicamente

una vez al mes. Pero el trabajo es continuo y personal. «No puedes hacer otra cosa que poner en práctica todo lo que te enseña en clase. Llegaremos a casa y haremos los ejercicios de respiración o practicaremos la idea de la «frase mágica». Aquí te dan las herramientas para poder enfrentarte mejor a la enfermedad y apoyar a la gente, pero la solución está en el grupo», explica Tere Calderón. Frases mágicas del tipo: «Vivir el momento»; «Me siento apoyada»; «Estoy abierta al placer».

Así, la tarea que se llevan para casa tiene una parte personal y una de grupo, en la que la ayuda corre en todos los sentidos. «Tú ayudas y te ayudan a ti. Es un ciclo muy bien planteado, poder escuchar a los demás, ayudarles y ayudarte de paso a ti mismo», añade Conchi Gómez.

Y es que la autoestima y la valoración personal resultan determinantes. No en vano, «la mitad de la recuperación es uno mismo. Va mucho en el ánimo de la gente», recuerda Carmen Gainza, presidenta de la Fundación Bruno Salvadori, que junto a la empresa RHO Consulting ha hecho posible este curso. Pero el miedo es un mal enemigo, y las palabras a veces pesan demasiado. «El término cáncer es como si estuviera maldito. Tenemos que desmitificarlo un poco», sugiere Carmen, ante la observación de que se trata de una enfermedad más: ni la más grave ni la más mortal.



MARCOS LEÓN

Por la izquierda, Juana Ventosa y Áurea Fernández, con otro compañero de taller.



MARCOS LEÓN

Rosa Galindo (inclinada) con Teresa Calderón (derecha) y otra participante.

Rosa Galindo la está superando y se siente fuerte y vital. Quizá porque su hermana Belén, a su lado en el curso, ya ha pasado por ello y «está guapísima», al igual que su madre. «Verlas tan bien es el 90 por ciento de la esperanza», sonríe Rosa.

Se las ve bien. A todas. Satisfechas con la experiencia y consigo mismas. A partir de ahora, según se vayan sucediendo las sesiones, serán sólo un grupo de personas, «sin distinciones entre enfermas, familiares y personal sanitario», abierto a la vida.