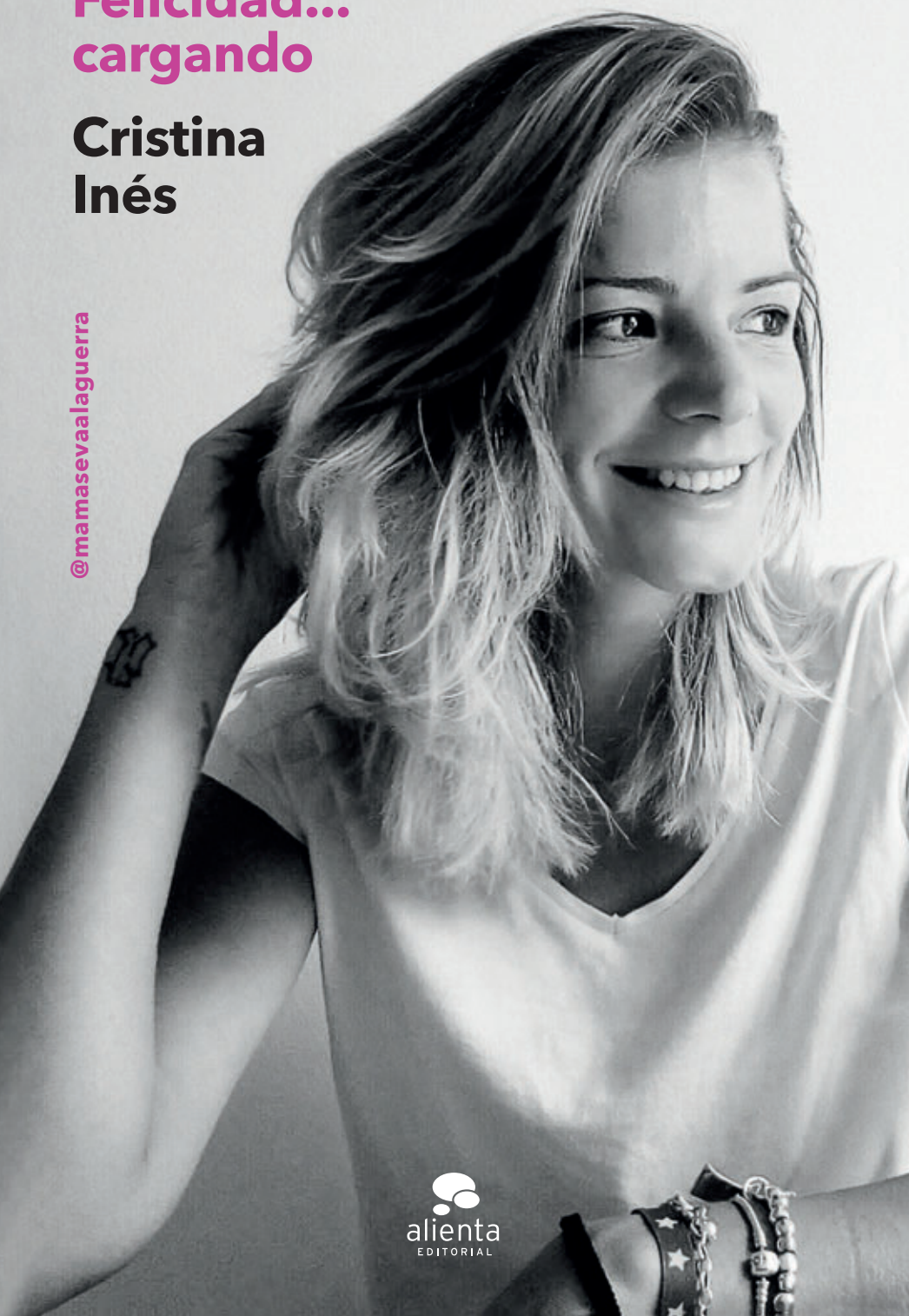


**Felicidad...
cargando**

**Cristina
Inés**

@mamasevaalaguerra


alienta
EDITORIAL



Cristina Inés

Felicidad... cargando

#AFondoConLaVida

© 2019, Cristina Inés Gill

© Editorial Planeta, S.A., 2019

© de esta edición: Centro de Libros PAFP, SLU.

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-17568-23-8

Depósito legal: B. 1.372-2019

Primera edición: febrero de 2019

Preimpresión: gama sl

Impreso por Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

C-Á-N-C-E-R

Es el nombre común que reciben un conjunto de enfermedades relacionadas en las que se observa un proceso descontrolado en la división de las células del cuerpo. Según la definición de Rupert Allan Willis, un patólogo australiano, una neoplasia es una masa anormal de tejido cuyo crecimiento excede el de los tejidos normales, no está coordinado con éstos y persiste del mismo modo excesivo aun después de finalizar el estímulo que le dio origen. A esta definición se puede añadir que esta masa anormal carece de finalidad, hace presa del huésped y es prácticamente autónoma: puede comenzar de manera localizada y diseminarse a otros tejidos circundantes. Por lo general conduce a la muerte del paciente si éste no recibe el tratamiento adecuado. Se conocen más de cien tipos diferentes de cáncer, pero los más comunes son: de piel, de pulmón, de mama y de colon rectal.

El cáncer ya se menciona en documentos históricos muy antiguos, entre ellos papiros egipcios del año 1600 a. C. en

los que se encuentra una descripción de la enfermedad. Se cree que el médico Hipócrates fue el primero en utilizar el término *karkínos* ('cangrejo'); en teoría le da este nombre porque relaciona las lesiones que provoca el cáncer al expandirse por el cuerpo con las patas de un cangrejo. El término latín *cancer* proviene de la palabra griega *karkinoma*, que utilizaban para describir las úlceras. De esta acepción surge la palabra que utilizamos hoy en día. El cáncer es el resultado de dos procesos sucesivos: la proliferación de un grupo de células, denominado tumor o neoplasia, y la capacidad invasiva que les permite colonizar y proliferar en otros tejidos u órganos, proceso conocido como metástasis.

Seguro que mientras leéis esto estáis pensando que vaya tostón os acabo de plantar aquí con la descripción del cáncer. Pero creo que es importante saber de qué estamos hablando, aunque a veces suene un poco a chino; es una forma de acercaros a este mundo tan peculiar y fascinante que es la medicina oncológica.

Hasta hace unos años yo tampoco sabía nada de esta palabra: llegó a mi vida de la mano de mi hija pequeña. Si la palabra cáncer ya aterra de por sí, imaginaos cuando el diagnóstico es a un hijo y con tan sólo cuatro meses de vida. Cáncer infantil, que nada tiene que ver con el cáncer de adultos, como también me tocó aprender. No podría describir a día de hoy el escalofrío que sentí tras escuchar dicho diagnóstico: las piernas se me paralizaron, el mundo se detuvo y el corazón me latía a mil por hora. ¿Por qué? ¿Por qué a ella? Ese instante en el que tu cabeza entra en negación, no quiere aceptar una realidad que duele, que asusta,

se niega a imaginar por milésimas de segundo todo lo que se le viene encima. En ese estado el cerebro se bloquea, no te permite pensar con claridad y, en consecuencia, te paraliza y no te deja avanzar, así que decidí salir de él lo más rápido posible. Pero, sin embargo, es muy importante permitirse a uno mismo pasar por todos los estados que cualquier situación de este tipo conlleva. Cada persona tiene derecho a afrontar las adversidades que se le presentan en la vida del modo que crea conveniente o a veces del único modo que buenamente pueda. **La misma situación, procesada por diferentes personas, puede tener resultados muy distintos.** Por eso somos humanos, porque cada uno de nosotros es totalmente diferente y actúa de distinta forma, ni mejor ni peor, tan sólo diferente. No tenemos derecho a juzgar los pasos de nadie simplemente porque nosotros los caminaríamos de distinta forma. Hay una frase, que seguro conoceréis, que me he repetido una y mil veces a lo largo de este proceso y que ahora viene como anillo al dedo:

**«A quien juzgue mis pasos,
le presto mis zapatos.»**

El ser humano es bastante hipócrita en cuanto a empatía: se nos da genial saber más de la vida de los demás que de la nuestra propia... qué agotamiento, oigan. Seguro que os suena eso de: «yo lo habría hecho mejor», «no entiendo por qué actúa de esta forma»... y un sinfín de frases parecidas que le remueven a uno el estómago. Hago un pequeño llamamiento, ¿por qué, en vez de señalar tanto al vecino con el dedo, no le ayudamos ofreciéndole nuestra mano?

Ya me he quedado a gusto diciendo esto. Por cierto, esto también lo aprendí durante este proceso: debes soltar; soltar todo aquello que te duela, que no te haga bien, que no te deje ser: situaciones, lágrimas... ¡suéltalo! Mi madre siempre me ha dicho: más vale ponerse colorado una vez, que morado toda la vida, y ahora más que nunca sus palabras cobran mucho sentido.

Y no, no voy a explicar lo duros que fueron esos trece meses de su vida luchando por ganarle la batalla al dichoso cáncer, cómo todas las personas que la rodeábamos nos dejamos la piel en ella a cada instante, a cada suspiro, a cada latir. La madrugada del 22 de agosto de 2016 la enfermedad se la llevó, y con ella a una parte de nosotros. Pero **ELLA** jamás perdió la batalla, fue y será siempre nuestro mayor logro.

**Tenía los ojos más valientes del mundo
y el mundo era más valiente cuando
la miraba a los ojos.**

Nadie nos prepara para traer a un hijo a este mundo y menos aún para tener que despedirnos de él. Pero cuando has visto sufrir tanto a la persona que quieres, cuando no puedes cambiar su dolor por el tuyo y ya no hay nada que hacer, entonces pides tan sólo paz. Te abrazas a su olor para impregnarte de él, a su risa para nunca dejar de escucharla, cierras los ojos fuerte, rogándole a vete tú a saber quién que nada de esto se vaya nunca, la llevas contigo el resto de tu vida, le susurras al oído que pese a tanto dolor no vas a de-

jar de sonreír por ella, porque se lo debes, porque ella guía tus pasos y tú sólo dejas huella.

Hace tiempo leí algo que me pareció tan real como doloroso: «Cuando perdemos a nuestros padres nos quedamos huérfanos, cuando perdemos a nuestro cónyuge nos quedamos viudos, pero cuando perdemos a nuestros hijos, cuando le cierras los ojos a lo máspreciado que te ha dado la vida, entonces, ¿qué nos quedamos?» Mi conclusión tras leer este fragmento fue que es tanto el dolor que queda, que no hay palabra para describir algo tan antinatural. Gracias a ese escrito, me sentí un poco menos sola, un poco más comprendida en este sinsentido que se te queda tras pasar por esta maldita experiencia. Lo peor que se puede experimentar con respecto a la muerte es que los padres sobrevivan a sus hijos.

¡Tienes cáncer!

Cáncer? ¿Yo?

No imaginamos jamás que la palabra cáncer pueda entrar en nuestra vida, o en la de alguno de los nuestros. Está en esas vidas ajenas, está en esas caras a las que no ponemos nombre sino color a sus pañuelos pero nunca pensamos que pueda llegar a la nuestra, a la que nadie lo ha invitado. Sin embargo, él abre la puerta sin llamar, se sienta, se sirve una copa y se pone cómodo: sabe que va a quedarse por un tiempo. A este invitado sólo se le echa a base de darle duro, de lágrimas derramadas, de listas de espera, de reuniones de bata blanca y de dejarse los trozos de uno mismo en alguna sala. Pero, sobre todo, se le echa a base de ganas y de creer que cuando le dé el último trago a su copa, tú habrás reunido más fuerzas que él. Y no, no vas a echarlo de manera cordial: vas a echarlo a patadas.

Sí, se hace así. Yo no conocí mejor forma.

29 de octubre de 2015

Paciente de veintisiete años diagnosticada de neoplasia de mama izquierda localmente avanzada, con presencia de microcalcificaciones, afectación axilar masiva, metástasis supraclavicular confirmada y HER2 +++.

Con estas palabras entró el cáncer en mi fiesta, que por un tiempo hizo suya, y así me dejaba la mañana de aquel jueves: con un hematoma en el alma más lila que el de cualquier pinchazo de biopsia y un surtido de sentimientos más grande que el de una caja de galletas Cuétara, y a cada cuál más difícil de explicar. Por unos instantes salió a la superficie esa Cristina muerta de miedo, la que sólo quería salir corriendo y dejar allí sus despojos y que cerraba los ojos con la esperanza de que al abrirlos nada fuera real. Mi mundo se desmoronaba, a las personas que tenía alrededor se les cambió la cara, y la cosa no había hecho más que empezar. Me encantan los comienzos, pero no éste; éste no entraba en mis planes. Recuerdo pedirle al doctor, tras ver

su expresión, que me dijese con toda sinceridad qué posibilidades tenía, y con *posibilidades* me refería a poner fecha de caducidad a mi vida. Yo apenas empezaba a vivir, me quedaba mundo por ver, errores por cometer, sonrisas que regalar y lo más importante: quería ver a mis hijas crecer. Fue demasiado sincero, tanto que, desde entonces, nunca he vuelto a pedirle sinceridad a nadie que lleve bata blanca.

—Cristina, conozco a ocho pacientes con tu mismo caso: siete están muertas y de la otra ya no sé nada.

Han pasado tres años desde aquel día y hoy, después de 28 sesiones de quimioterapia y otras 28 de radioterapia, después de dejarme la piel en ese quirófano, frío de temperatura, pero con un calor humano que jamás se me olvidará, hoy, sí soy capaz de describir esos sentimientos. No es que antes no pudiera, es que ni yo misma los entendía. Recuerdo sentir **ira**, esa que te hace apretar los puños con tanta fuerza que crees poder derrumbarlo todo... qué fácil sería, ¿no? Pero si algo sabía ya del cáncer es que esa experiencia iba a ser de todo menos fácil. Después de la ira apareció un sentimiento de **culpa**: los míos iban a pasarlo mal y yo no iba a poder hacer nada por evitarlo; sufría por mis padres: sé por experiencia propia lo cruel que es ver a una hija padecer los efectos de un cáncer. Y **frustración**, ése fue el que peor llevé sin lugar a dudas. Dejaba de tener control sobre mis días, sobre mi cuerpo; el malestar y el dolor iban a estar pautados en un calendario, en unos ciclos de quimioterapia y eso me superaba. Con el tiempo, comprendí que tenía que aprender de estos sentimientos, tenía que ser capaz de gestionarlos, si no la suma de todos ellos iba a ser peor que la enfermedad. Al final, tarde o temprano aceptas que nada va a ser igual que antes y que, hagas lo

que hagas, nada va a cambiar tu situación. El pasado se ha quedado atrás, pero en tu mente sigues recordando esos buenos momentos en los que todo era perfecto. Tienes razón, nada volverá a ser igual, pero las cosas siempre tienen solución, aunque no se las veas. Siempre queda la esperanza y la fe. Sólo necesitas creer. Creer y querer. Querer que cambien las cosas y creer que pueden cambiar. ¡Lección aprendida!

A través de los sentimientos las personas guiamos nuestra conducta en una dirección u otra: ellos marcan las directrices, el camino que hay que seguir; ellos facilitan una valoración de la realidad sobre la que actuamos. Tenemos tendencia a querer rechazar los sentimientos malos, pero es necesario convivir con ellos, analizarlos y extraer un aprendizaje que nos sirva para evolucionar como personas. Y hoy, la Cristina a la que no le quedó más remedio que pasar por esa montaña rusa de sentimientos es totalmente distinta; me permito decir incluso que es la versión mejorada, es el resultado de una vida marcada de la que sólo yo podía elegir si aprender o simplemente dejarla pasar. Llegué a conocerme mucho; no hay nada como saber de uno mismo: descubrirnos, conocer nuestros miedos, nuestros sueños, cuáles son nuestras metas, qué camino queremos escoger para seguir caminando y, lo más importante, qué queremos seguir llevando en la mochila y qué queremos quitar para aligerar su peso. Desde que tenía uso de razón, había estado avanzando con los hombros rojos y la mitad de mi equipaje estaba compuesto por cosas totalmente prescindibles. Y entonces, cuando has vaciado tu mochila, te es más fácil avanzar. El cáncer te enseña muchas cosas: me tuve que reeducar, aprender que todo puede cambiar

en cuestión de segundos, que lo eterno dura muy poco, que lo poco se hace a veces una eternidad, que hoy ya casi es pasado y que el futuro nos queda lejos. A mí me ha enseñado a creer en mí misma, a sorprenderme de la fuerza que consigue sacar el ser humano cuando todo lo que hay a su alrededor se desmorona. Además, me ha enseñado a sonreírle a la tristeza y a llorar de alegría, a coger valor para que mirar mis cicatrices doliese cada día un poco menos. Valor, también, para alcanzar el día en el que te miras al espejo y puedes volver a amar lo que eras, lo que eres y lo que ya nunca más volverás a ser. Ahora te quieres de cicatriz para dentro, te das valor, pero valor del bueno. Te quieres, por tener que quererte una y mil veces más habiendo un poquito menos de ti. Son cicatrices de un ayer que son vida de hoy y esperanza para el mañana.

Así que puedes permitirte llorar de rabia, de impotencia, de tristeza, de miedo, pero cuando termines, ACEPTA. Hay problemas en la vida que no tienen solución, aprende a convivir con ello y acepta lo que te ha tocado: es la base para poder avanzar. Cualquier dificultad que se nos presente no podrá ser afrontada si antes no hemos sido capaces de aceptarla. El día a día adquiere su significado dependiendo del modo en el que veamos las cosas, las valoremos y permitamos que impacten en nosotros.

Ahora cuando tengo un mal día, cuando creo que no voy a poder, recuerdo cada uno de esos instantes, todas las primeras veces que lloré muerta de miedo ante lo desconocido, esa sensación de «no voy a ser capaz», y me doy cuenta de que hoy estoy repleta de muchas primeras veces que me han cambiado la vida. Quería tener la certeza de que, si algún día esta enfermedad me mataba, yo no se lo habría

puesto nada fácil. Por eso, nunca me borró la sonrisa ni las ganas de soñar. Al contrario, me ha enseñado a ver la vida y a saber vivirla de verdad, al cien por cien. Ahora ya no dejo para mañana lo que puedo vivir hoy.

«El diablo susurró en mi oído: “No eres lo suficientemente fuerte para resistir la tormenta”. Hoy le susurré al diablo en el oído: “Yo soy la tormenta”.»

Muchas veces después de presentarme como «superviviente de cáncer» una de las preguntas que me hacen es: ¿de qué forma te ha cambiado la vida?

Para empezar, el cáncer es una de esas cosas que te hace crecer de golpe y a la fuerza.

Después de levantarme tras esa «paliza de realidad» nunca más fui igual. Mis hábitos en sí, mi día a día no es que se hayan visto muy cambiados, sigo haciendo casi lo mismo que antes como cualquier otra madre, mujer, hija, amiga, etc. Mi alimentación no ha recibido un cambio brusco, siempre he sido de comer sano y variado y la suerte de tener un padre nutricionista me ha ayudado mucho. Eso no significa que no siga pecando de vez en cuando con el chocolate, eso no hay cáncer que me lo quite. Además, el deporte siempre me ha gustado, y mantenerme activa me ayuda a tener la mente despejada. Pero lo que sí ha cambiado es la forma que tengo ahora de hacerlo: el orden, la prioridad y la actitud. Pasé de hacer algo por inercia, porque toca, a ver la belleza en ello; está claro que todos tenemos obligaciones y tareas que no nos gusta realizar, pero dejé de llamarlas **obligaciones** y pasé a llamarlas **oportunidades**. Al fin y al cabo, eso es cada cosa que hacemos: un sinfín de oportunidades pues, aunque no queramos o no sepamos verlo, el hecho de poder realizar ese «algo» ya es

todo un privilegio, creedme que sí. No podría ni contar la cantidad de veces que he querido levantarme de la puñetera taza del váter mientras entre vómitos posquimio maldecía no poder dar ni un solo paso sola.

Y de esos parones obligatorios que te pone la vida por delante, de esas horas y horas postrada en una butaca de hospital que me dieron tantísimo que pensar, salen los cambios: esos maravillosos cambios que van a hacer que veas la vida con otros ojos, con éstos con los que otras personas aún no han logrado ver. Por eso siempre digo que las verdaderas lecciones de vida vienen de las malas experiencias, por lo menos en mi caso: recuerdo haber aprendido algo cada vez que terminaba de limpiarme las lágrimas, o de sacudirme las rodillas.

Así que a la pregunta «¿Qué ha cambiado después del cáncer?», mi respuesta siempre es: «¡**MI ACTITUD!**»

Lo más importante para afrontar un día a día, por simple y sencillo que parezca, es eso: la **actitud** frente a las cosas, frente a los cambios (los que decidimos y los que nos llegan por sorpresa). Cambiar tu **actitud** es tener la capacidad de que lo que no quieres que te perturbe no lo haga de verdad, no simplemente aparentar.

**La actitud es una pequeña cosa que hace una
gran diferencia.
Winston Churchill**