

“Costa parlar de càncer en primera persona”

Llicenciat en psicologia de les organitzacions i del treball, Joan Carles Subirats (Llançà, 27 de novembre del 1971) acaba d'escriure el seu primer llibre, *A dos pams del cel*, un dietari escrit en primera persona que explica sense embuts tot el que va viure des que li van diagnosticar un càncer limfàtic, l'any 2018. Una part de la venda de cada llibre va destinada com a donatiu a la Fundació Oncolliga, una entitat sense ànim de lucre que té per finalitat principal l'atenció psicosocial a persones amb càncer i als seus familiars.

Quan i com li van trobar la malaltia? Els primers símptomes van ser amb l'aparició d'un bony al coll sense cap molèstia ni dolor. Allò va comportar una visita mèdica i un munt de proves fins a arribar a obtenir el diagnòstic al cap d'alguns mesos. Aquell gangli limfàtic de certa grandària va ser el desencadenant de tot, però gràcies a ell es va detectar ràpidament la malaltia. És important anar a l'especialista, tot i que no tot augment de ganglis té el seu origen en un limfoma. Al cap d'unes quantes setmanes varen aparèixer símptomes com suors nocturnes abundants, febre, pèrdua de pes i calfreds que van confirmar els mals presagis amb el diagnòstic de la malaltia: un càncer limfàtic. Això va passar a finals del 2018 i aquells moments no s'obliden mai per la duresa de la situació i per l'angoixa d'entrar en un escenari desconegut i ple d'incertesa. Costa dir la paraula 'càncer'? Sí, pronunciar aquesta maleïda paraula de sis lletres costa, i molt. És molt difícil parlar del càncer en primera persona, però el sotrac que reps quan et donen el diagnòstic cal superar-lo i afrontar la situació amb tota la força i tot el coratge possible. Com ho va explicar a la família? Ser psicòleg el va ajudar? El moment d'explicar-ho a la família és molt dur i sobretot quan et dirigeixes als teus pares i a la teva filla de 10 anys. S'explica de forma gradual, intentant fer el menys mal possible als altres, però no t'ensenyen mai a afrontar i transmetre aquests cops. Quan et diagnostiquen un càncer, el sotrac no només es produeix en la persona que té la malaltia, sinó que l'impacte és molt gran a la teva parella i als que t'envolten. Per això és important el suport dels especialistes de l'àmbit psicosocial en l'acompanyament i ajuda, per donar un significat a tot el que passa. La supervivència al càncer, però, ha augmentat amb el temps. Existeix un progressiu descens en les taxes de mortalitat dels malalts d'alguns tipus de càncer i la supervivència ha augmentat especialment en algun d'ells. A Catalunya estem en molt bones mans de grans professionals en tot allò relacionat amb el càncer, però tot el procés i els tractaments que comporta la malaltia et fan experimentar sensacions desconegudes en un mateix i apareixen sentiments a flor de pell. En un primer moment apareix amb molta força la tristesa, però també la ràbia i, sobretot, la por. L'acceptació de la malaltia és clau per afrontar-la amb tota la força necessària. A partir d'aquest moment, la confiança i la serenitat han estat constants i m'han ajudat a afrontar el càncer amb fermesa i coratge. Tot i el que suposa, des del primer moment vaig intentar donar la màxima naturalitat a la malaltia tot i la seva duresa. No tothom és igual, però el que és habitual és passar inicialment una etapa d'impacte que pot incloure la negació i sentiment d'incredulitat davant el diagnòstic, així com el sentiment de ràbia o impotència davant un fet així. Posteriorment pot haver-hi una segona etapa de reconeixement que allò és real, tot i el patiment que comporta aquesta situació. Finalment arribaríem a aquesta fase d'acceptació en què s'assumeix la situació de la malaltia. Hi ha persones que poden mostrar aquesta acceptació en forma de resignació, i d'altres no arribar a assolir-la. Jo vaig ser capaç d'arribar a aquesta fase en poc temps i m'ha ajudat a encarar-me millor a les dificultats que se m'han presentant. Quin és el moment més dur? El període previ a la recepció del diagnòstic de la malaltia, marcat per un munt de proves mèdiques, és molt dur mentalment i el temps passa molt lentament. Altres moments venen marcats per la duresa física i són aquells dies amb el tractament de la quimioteràpia o en ple trasplantament de medul·la òssia. Tot i així, els dies que reps els resultats de les proves enmig del tractament i no obtens la resposta esperada –he passat per dos tractaments, el primer no va funcionar– és quan la situació es fa més dura que mai per la seva crueltat. En aquests casos, tot i la complexitat del moment, cal mirar endavant. Si el pla A no funciona, passa al pla B i, si no, recorda que l'alfabet té més lletres. Personalment vaig per la lletra C i estic segur que aquesta serà la definitiva. Afirmo que l'energia i la positivitat han estat pilars

bàsics per superar les etapes difícils. L'actitud és clau? L'energia i la positivitat són dos aspectes clau per tirar endavant qualsevol situació adversa que et pots trobar al llarg de la vida. És obvi que molts cops es pot defallir, però tinc la gran sort de tenir la família i amics, que sempre m'han donat el suport i l'escalf que he necessitat en moments així i això comporta una càrrega d'energia vital. El pensament positiu facilita gestionar millor aquells entrebancs que anem trobant pel camí. Depèn de nosaltres mateixos l'actitud que cal prendre. El metge Mario Alonso Puig deia que una persona quan manté una actitud positiva no ha de negar necessàriament la realitat ni les dificultats existents, simplement se centra més en la solució i menys en el problema. L'optimista resistirà millor els contratemps que el pessimisme. També és fonamental confiar en l'equip mèdic que et porta, provar medicines alternatives –a mi m'ha anat molt bé–, no tancar cap porta, provar coses noves –jo fins i tot he menjat una planta medicinal que es diu kalanchoe–, posar-se reptes per no quedar-se al llit o al sofà, canviar hàbits i vigilar molt l'alimentació (evitar productes processats, el sucre, la farina blanca refinada...). L'OMS té identificats productes que mengem que poden generar càncer. Què ha après de la malaltia? Amb el càncer perds algunes coses i en guanyes d'altres. Una experiència així et fa veure les coses diferents. T'adones que abans de la malaltia donaves prioritat a fets que ara no són tan importants. Ara el plaer de viure la vida de manera senzilla i valorant les coses quotidianes o petites coses del dia a dia és bàsic per a mi. Cal viure intensament el present, perquè els moments són únics i no es tornen a repetir. També ha superat la Covid-19... Si no en tenia prou amb el càncer, després vaig donar positiu en Covid i la veritat és que ho vaig passar molt malament, fins i tot vaig estar ingressat a l'hospital durant un mes i mig aproximadament i vaig estar a un pèl d'estar intubat. He viscut la crueltat i la duresa dels efectes de la Covid tant personalment com psicològicament, sobretot el que vaig arribar a veure als passadissos de l'hospital. Com a societat, crec que ens adaptem a allò que faci falta en moments crítics, i així ha quedat demostrat. També hi ha un percentatge petit de la població que és molt egoista i no ha fet cas de les mesures preventives de protecció. Els recomanaria que llegissin el meu llibre perquè veiessin com és la vida en un hospital quan les persones pateixen el virus i els seus efectes. Tot i el patiment i la duresa viscuts durant els dies previs al meu diagnòstic de càncer i posteriors tractaments, puc assegurar-te que en moments molt concrets ha estat més dura la Covid. I parlant del llibre, com li va aparèixer la vena d'escriptor? Apareix del no-res. Tot i que sempre he intentat crear històries a partir de petits detalls, tot quedava a casa. Segurament sense la malaltia no hauria publicat mai un llibre. Davant cada adversitat es pot generar una oportunitat, i el llibre n'és un clar exemple. En els seus inicis, l'objectiu no era un llibre, sinó un diari personal transformat en una història basada en fets reals en què es detallen les experiències viscudes. Va anar a parar a mans de la meua dona, la Rosa, i va ser ella qui em va fer obrir els ulls per acabar convertint el diari en llibre. Va representar un exercici terapèutic? Sí, és una manera d'exercitar l'escriptura terapèutica, sobretot en moments en què les emocions es desborden per tots costats. De fet, el diari l'inicio perquè un any abans de la meua malaltia tinc converses amb una companya que estava en ple tractament de quimioteràpia i un dels seus missatges que em va quedar gravat era que una de les activitats que li anava tan bé era escriure els seus sentiments en un diari. És un exercici molt recomanable per a aquelles persones que passen una etapa difícil de la seva vida. S'ha quedat alguna cosa a dintre? El llibre és el dietari d'una superació amb un caire molt personal, íntim, emotiu i encoratjador en què s'explica tot. Em despullo al cent per cent davant de tothom. Quan vaig prendre la decisió de passar de diari personal a llibre, l'escrit ja estava molt avançat i no vaig voler perdre l'essència del principi. Es percep com pot canviar la vida quan et diagnostiquen una malaltia d'aquest tipus en què, tot i les dificultats, es pot viure la vida amb positivisme i gaudir-ne amb els que t'envolten. És un llibre real ple de sentiments i fins i tot situacions còmiques. Un missatge que recentment m'han enviat defineix perfectament el que he escrit: "Aquest llibre és un homenatge a l'Amor! A tu, a la Rosa, a la Iona, als teus pares, a l'amistat, a la terra i a la vida!" També hi ha malalts que opten per callar. És un tema molt personal i cadascú viu la situació d'una manera diferent. Les emocions es poden gestionar per diferents vies, però reduir les emocions negatives ajuda a afrontar la malaltia i el tractament amb més força i tranquil·litat. Això es basa a encarar-se al càncer amb la màxima naturalitat i és molt important tenir algú pròxim per parlar i transmetre totes aquelles sensacions que es tenen. Dona calma per centrar-se en un mateix i facilita un millor descans. No és positiu quedar-s'ho tot per a un mateix i callar. El llibre agrada, ja n'han demanat una tercera impressió. Crec que com que toca un tema tan delicat com és el càncer, que malauradament afecta directament o indirectament moltes llars, això fa que sigui interessant per a moltes

persones. També he rebut missatges que diuen que el llibre és d'autoajuda, perquè pot ajudar moltes persones que estiguin passant un mal tràngol a la seva vida. També m'han dit que el llibre enganxa molt el lector i he rebut bones crítiques a les xarxes socials. És d'agrair la resposta de la gent. S'ha plantejat escriure més llibres? Encara no m'ho he plantejat, perquè, si he de ser sincer, no m'esperava tant d'èxit, visc uns mesos molt bojos i descobreixo un món desconegut que és molt agraït, tinc molt bon feedback dels lectors. Ara, el que tinc clar és que si escric un altre llibre no serà de salut. El temps ho dirà. I com veu el futur? El veig amb molt d'optimisme, però també amb molt de realisme. Sempre que la malaltia i els efectes que comporta m'ho permetin, em vull tornar a incorporar a la meua feina de psicòleg laboral. A curt termini ja faig cosetes per ajudar totes aquelles persones que pateixen una situació com la meua a l'Oncolliga. Molt aviat tindrem delegació a Llançà, així tots els llançanencs podran tenir més a prop els serveis de l'entitat. Estic pendent d'una sèrie de proves i fins a l'octubre no tindrè tots els resultats, però els missatges cada cop són més positius. Mirar endavant i més aviat que tard segur que arribarà el meu gran dia.

Publicat a:

-El Punt Avui. Girona 07-06-2021, Pàgina 16

-El Punt Avui. Nacional 07-06-2021, Pàgina 16

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/5-societat/1979956-costa-parlar-de-cancer-en-primera-persona.html>