

Centralita	948 236050
Redacción	948 236050
Fax Redacción	948 150484
Publicidad	948 221355
Fax Publicidad	948 206048
Distribución	948 236000
Suscripciones	948 076068

Prohibida toda reproducción a los efectos del artículo 32.1. párrafo segundo de la Ley de Propiedad Intelectual, conforme a la redacción dada por la Ley 23/2006, de 7 de julio.

EDITORIAL

Protestas ciudadanas y violencia

El independentismo no puede limitarse a proclamar su pacifismo mientras grupos de alborotadores hacen uso de la 'estelada' para provocar altercados violentos

LOS cientos de miles de personas que se han movilizado estos días para mostrar su desacuerdo con la sentencia del Supremo sobre el *procés* han reflejado también la pulsión secesionista que no cesa en Cataluña. Pero ni la constatación del enfado masivo que ha generado la condena a los líderes independentistas ni la persistencia de un amplio deseo por avanzar hacia una república propia pueden cuestionar la naturaleza democrática de las decisiones que adoptan los poderes del Estado constitucional en cuanto a su sujeción a la legalidad vigente. Es imprescindible que los días de las emociones en Cataluña pasen cuanto antes para que tanto el independentismo institucional como el social puedan analizar con serenidad lo sucedido. Y para que la coalición secesionista que gobierna la Generalitat abandone el victimismo con el que trata de ocultar sus dificultades para realizar una política responsable. Unas dificultades puestas aún más en evidencia con la clamorosa huida hacia adelante del presidente Torra al anunciar otro referéndum de auto-determinación mientras se niega a convocar elecciones. El independentismo no podrá seguir pasando por alto que de su seno han surgido manifestaciones violentas más que preocupantes, sin que partidos y entidades secesionistas puedan considerarlos como un asunto ajeno o circunstancial. Ayer volvió a mostrar su músculo al reunir en Barcelona a más de medio millón de personas que, en el ejercicio de sus libertades, expresaron su disgusto por la sentencia y su apuesta por una ruptura con España. Pero ni los organizadores de las 'marchas por la libertad' ni siquiera sus participantes pueden desentenderse de los actos de violencia que se han sucedido en paralelo a sus protestas. No hubiese habido violencia en el aeropuerto de El Prat si el *Tsunami Democràtic* no hubiera llamado a impedir su funcionamiento o cuando contempla una acampada indefinida organizada por los CDR en Barcelona, como si formara parte de una reacción colectiva sin más. El independentismo, que padece un colapso evidenciado estos días, no puede limitarse a reclamar su pacifismo mientras grupos de alborotadores hacen uso de la estelada para provocar altercados violentos.

El anuncio de Torra de un futuro referéndum evidencia más dificultades

APUNTES

Programa modélico

El programa de detección precoz del cáncer de mama, tras 29 años en funcionamiento, ha permitido la realización de exploraciones a más de 170.000 mujeres. Hoy recibe un merecido premio de la Asociación Navarra de Cáncer de Mama Saray. La prevención es esencial para luchar contra una enfermedad que tiene una extraordinaria repercusión en las vidas de quienes la padecen. Pero es necesario enviar un mensaje optimista a todas las mujeres, porque gracias a la detección precoz y a los avances en los tratamientos el horizonte se ve más esperanzador.

San Jorge pide soluciones

La asociación vecinal del barrio de San Jorge ha elaborado un informe que ha entregado a todos los concejales del Ayuntamiento de Pamplona. El texto busca ofrecer mejoras en diversas materias con inversiones "mínimas". Arreglar escaleras, reponer una fuente o el arbolado en mal estado y los alcorques vacíos. Esas son las preocupaciones reales de los vecinos para con la zona donde viven. Los políticos son dados a hablar de grandes planes y a perderse en discursos teóricos. Los ciudadanos quieren concreción y que se solucionen las cuestiones cotidianas.

Tras el huracán del cáncer

Tras el ciclón pavoroso del diagnóstico llega el parón de la vida cotidiana junto con los sentimientos de fragilidad y vulnerabilidad

Olga Lizasoain



SOY una superviviente de cáncer y esto hace que me sienta muy especial. Son muchas las voces comprometidas en defender que uno es superviviente desde el mismo día del diagnóstico. Yo no tengo la menor duda. De la noche a la mañana tienes la impresión de haberte salido de la carretera, de encontrarte tirada en una cuneta. De sentirte bien, a tener cáncer; del control de tu vida, al hospital; de los proyectos profesionales, a las pruebas médicas; de los planes de ocio, a la quimioterapia. El diagnóstico inicial viene seguido de un huracán que parece arrasarlo todo.

Sin digerir esta nueva realidad toca afrontar dos pasos de gigante. Uno, el someterte a todas las pruebas médicas complementarias y dos, la comunicación de la noticia a familiares y demás personas de tu entorno. Sea como sea o cuando sea, esta comunicación te libera y contribuye a asimilar tu nueva realidad. El callar, el ocultar, el espe-

rar, el temor a causar dolor a los que más quieres, se convierte en una carga añadida muy pesada. Por muy hondo que respire, lloras con solo empezar a pronunciar las primeras palabras. Este llanto, este quiebro tan profundo en tu voz, hacen que el otro se prepare, se sitúe rápidamente ante lo que vas a transmitir, allanando el camino de la comunicación. Su incredulidad, su silencio, su mirada, sus lágrimas, su empatía, su 'no sé qué decir', su abrazo, su apoyo, su fuerza, su cariño, su ánimo, su confianza y ese estoy aquí para ti, son los anclajes perfectos en esta caída libre. En este proceso hay mucha soledad, si bien la presencia, el cariño y la cercanía de la gente que te quiere, son la fuerza para avanzar con optimismo.

En el afrontamiento de la enfermedad se produce un proceso de duelo interno, frente al cual se identifican una serie de etapas que comienzan con la negación e incredulidad, presentes en el momento de la comunicación del diagnóstico. Actúan como un mecanismo de defensa que filtra la información e impide que caiga de golpe. Al ir tomando conciencia de las pérdidas que supone la enfermedad, les siguen reacciones de enfado, ansiedad, miedo, angustia y rabia, junto con un sentimiento de incompreensión por parte de los demás. Se abre así un período de decaimiento, frustración, pérdida de control y abandono. Se culpa a agentes

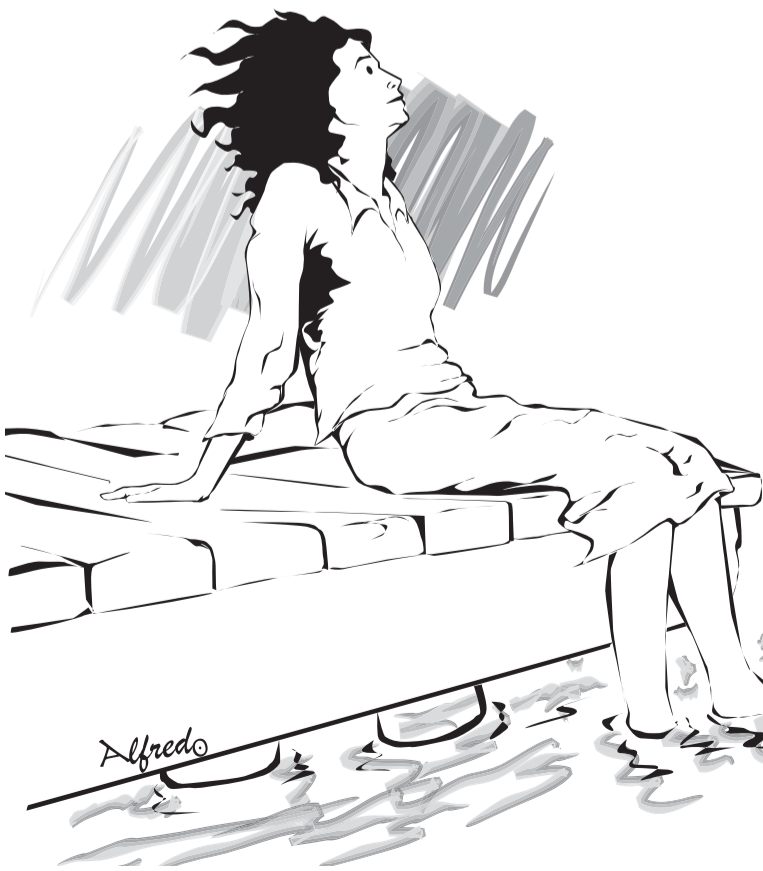
externos para más tarde culparse a uno mismo. Aparecen alteraciones del sueño, del apetito, en las relaciones sociales y familiares, junto con una falta de interés generalizado por las cosas. Poco a poco se va asimilando el diagnóstico, aunque la incertidumbre ante la evolución de la enfermedad y el efecto de los tratamientos estará presente a lo largo de todo el proceso. Se trata de ir aprendiendo a convivir con las imposiciones de la enfermedad para permitirse continuar con el curso de la vida.

Tras el ciclón pavoroso del diagnóstico llega el parón de la vida cotidiana que, junto con los sentimientos de fragilidad y vulnerabilidad, acompañan el lento recorrido por la senda de la cirugía, de la quimioterapia y de la radioterapia.

Una vez oí que las dos palabras más bonitas no son "te quiero" sino "es bueno". Cuando en el momento del diagnóstico no has tenido la suerte de escucharlas, las dos siguientes son "ha desaparecido". Sientes ese deseo inmenso de volver a encontrarte frente al espejo con brillo en los ojos y con expresión de vida, que tanto la 'quimio', como el miedo y la tristeza, han ido neutralizando.

Dicen, y así es, que tras un cáncer los duendes del miedo a la recaída siempre están ahí, alertas, activando su presencia de manera especial cuando se acercan las consultas médicas de control, o esos días en los que uno, simplemente, no se encuentra bien. Los expertos recomiendan bajarles el volumen para que no hagan mucho ruido. Esto me enseña que los miedos y otros muchos sentimientos relacionados con el proceso oncológico no desaparecen así como así. Están ahí, en algún rincón. Es complicado, por ello, establecer el equilibrio entre lo que eras antes del diagnóstico y lo que eres ahora; entre la vuelta a la normalidad y la dureza de lo vivido.

Así, al finalizar los tratamientos, comienza, paulatinamente, el volver a mirar el mundo más allá de ti, con ilusión y con la perspectiva que da el camino recorrido. Te invade entonces la sensación de que no vas a tener tiempo para todo aquello que quieres hacer, para comer la vida a mordiscos, o beberla a pequeños sorbos, que tampoco hay prisa. Tan solo ganas. Muchísimas ganas.



Olga Lizasoain Rumeu Profesora de la Facultad de Educación y Psicología. Universidad de Navarra