

Hacia el Amor



*Un modo de
enfrentar el sufrimiento*

Teresa Carrera Bulnes

Hacia el Amor

Teresa Carrera Bulnes

Hacia el Amor

Un modo de afrontar
el sufrimiento

e-libro.net

© 2001, por Teresa Carrera Bulnes

© Primera edición virtual y en papel, e-libro.net, diciembre de 2001

© Segunda edición, diciembre de 2004

© Imagen de portada: Teresa Carrera Bulnes

ISBN 99934-70-23-6

DEP. LEGAL: AS/5036/2004

Índice

A modo de prólogo	7
Preliminares	8
Primera reflexión	12
Estadio IV	14
Llanto	15
Hacia el Amor	17
Género	21
Estructura interna	23
Mari Trini	24
Alegoría	26
Estrategia	29
Fuerza espiritual	34
Coherencia	36
Comunicación	38

Denotación, connotación y consentimiento autorizado	40
Estación término	42
Tiempo, jerarquía de valores y superación personal	44
Soledad y silencio	46
La mejor inversión	47
Gracia de Dios	52
Héroes	54
Niños contra el cáncer	57
Petición	59
Viaje	60
La clínica	64
Balance	66
Cronología básica	70
Unos años después	71
Gratitud	73

A modo de prólogo

Querida Teresa:

Primero quiero darte la enhorabuena por la iniciativa.

Creo que es muy bonito lo que te propones hacer y que puede ayudarte a ti y a muchos otros pacientes.

Además, me parece un gesto precioso de generosidad por tu parte.

Me llena de orgullo el hecho de que hayas pensado en mí para esta tarea.

Muchas gracias.

Preliminares

¡Ciudad nueva! ¡Nuevo trabajo! ¡Nueva VIDA...!

Una ciudad rodeada de mar y de luz.

Un trabajo distinto, independiente, marcando mis propios objetivos, con buenas perspectivas...

La familia, bien; ningún problema a la vista; todo en orden ...

Me encontraba contenta, ilusionada...

A mi alrededor el mundo parecía estar en armonía.

Solo un pensamiento, en ocasiones, me intranquilizaba: el sufrimiento forma parte de la vida, de cada vida; ... de mi vida.

Generalmente, cuando se soluciona un problema, aparece otro. A veces se juntan varios. Al menos es lo que veo en mi vida y en la de quienes conozco.

Por eso, tímidamente, le preguntaba a Dios: "¿Qué me vas a "mandar"?"
Todo no puede ser tan perfecto —pensaba—.

HACIA EL AMOR

Desde hace años he sentido especial interés por un tema: el sentido del sufrimiento. El sufrimiento desde una perspectiva espiritual.

Ahí está, pensaba y pienso, la clave para afrontar la vida.

Desde hace tiempo leo, tomo notas, escucho a Dios, le pregunto, escucho a los demás, reflexiono...

Intento aplicar en lo cotidiano —contratiempos, enfermedades, molestias...— mis conclusiones.

El sufrimiento en sus distintas formas y grados, objetivo o subjetivamente percibido.

Me acerco a él como el misterio que es.

Un misterio materializado en dolor concreto, en hechos que parecen no tener explicación, en enfermedad, muerte, incomprensiones, catástrofes naturales o provocadas de un modo u otro por el hombre...

Un tema complejo, muy complejo, difícil de abordar...

Pero, a la hora de extraer conclusiones prácticas, intento simplificarlo. (En la medida en que esto sea posible).

Aceptar la Voluntad de Dios. Y, como parte de ella, aceptar el sufrimiento. Esa es la clave, pensaba.

Él es quien decide el rumbo de nuestras vidas.

Uno puede proyectar, con altos y bajos de ilusión y decepción; puede hacer y deshacer, invertir tiempo, dinero, energías...

Al final, es Él quien decide.

Y, a lo mejor, decide lo mismo o lo contrario, lo más opuesto a lo que consideramos bueno.

Segunda conclusión personal: la felicidad no depende de las circunstancias externas. Indudablemente, influyen, condicionan, pero no determinan.

La estabilidad vital depende de la actitud con que cada uno las afronta y se adapta a ellas.

Esas circunstancias —hechos, personas, aparentes casualidades...— son un reto.

La tercera: en esta vida no es posible la plena y absoluta felicidad.

Habría que hacer unas matizaciones previas sobre el concepto de felicidad, que el ser humano puede plantear en distintos niveles: desde el más elemental —entendida como satisfacción de necesidades básicas— al más sublime.

No pretendo descubrir nada nuevo, ni estoy escribiendo un ensayo sobre el tema. (Siglos de reflexión filosófica me preceden).

Solo estoy "aclarando mis ideas" y por eso puedo decir que concibo la felicidad como el estado permanente en que, cubiertas las necesidades básicas, se encuentra la plenitud en la posesión del Bien, la Belleza y la Verdad.

Y para los que creemos en Dios, Él es el Bien, la Belleza y la Verdad. Así: con mayúsculas, en estado puro.

Tres conclusiones pues:

Aceptar la voluntad de Dios y, por lo tanto, el sufrimiento; actitud positiva ante él y, en tercer lugar, asumir la imposibilidad de un estado permanente de felicidad absoluta.

Yo veía —y sigo viendo— esas tres conclusiones como cimientos firmes sobre los que construir una vida; mi vida, al menos. Tres pilares a los que agarrarse al llegar el terremoto de la confusión y el dolor.

Y, si está tan claro...

"¿Por qué tantas veces no he hecho —no hago— Tu Voluntad, Dios mío?" —le preguntaba y me preguntaba a mí misma—.

"¿Por qué hay tantas personas que tampoco la hacen...?"

Tal vez porque las teorías, aún con reservas, más o menos se pueden aceptar.

Lo que generalmente nos cuesta creer es que todo eso es aplicable a mi vida: aceptar mi pasado, mi presente y mi futuro, todo incluido: lo que pudo haber sido y no fue, proyectos incumplidos, decisiones erróneas, éxitos y fracasos, la incertidumbre por el mañana...

Aceptarme a mí misma como soy y a los que me rodean como son.

HACIA EL AMOR

El caso es que, dejando al margen estas reflexiones, y volviendo al principio, me sentía casi feliz con mi nueva vida.

Alguien me dijo en esos días: "Dios te está preparando para algo grande".

Y yo imaginaba éxitos profesionales, triunfo, una contribución al bien de mi familia y de la sociedad...

Para mí algo grande iba asociado a "lo exterior", al reconocimiento por parte de los demás, a sentirme satisfecha de mí misma... Al éxito.

Pero mi intuición y convicciones me advertían de que algo podía ocurrir.

Por eso, cuando llegó el diagnóstico, solo le dije:

"Señor, lo acepto. Ayúdame a llevarlo lo mejor posible".

Aún nadie había pronunciado la temida palabra.

Yo me la repetía a mí misma para perderle el miedo, para no dejarme asaltar por el pánico, para afrontarlo con dignidad: "Tengo cáncer".

Primera reflexión

"CADA AÑO SE DIAGNOSTICAN EN ESPAÑA UNOS 150.000 CASOS DE CÁNCER" leo en la prensa.

Es decir, unos diez mil al mes; ... itrescientos al día!

De modo que cada jornada aproximadamente trescientas personas se ven sacudidas por este seísmo existencial; trescientas familias afectadas, conmocionadas...

Al considerar esta idea, me doy cuenta de que el mismo día en que yo recibía el diagnóstico, unas doscientas noventa y nueve personas escuchaban lo mismo que yo: cáncer.

Y que en hospitales de Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia o en cualquier consulta de cualquier ciudad una mujer joven se angustiaba pensando en sus hijos; un ejecutivo intentaba controlar su horror; unos padres se miraban con espanto; un anestesista, un empleado de cualquier empresa, un jubilado, personas...

HACIA EL AMOR

Personas que son padres y a un tiempo hijos, y hermanos y son nuestros vecinos, amigos...; trabajadores, ciudadanos y, por encima de todo, seres humanos. Seres humanos que solo aspiran a vivir en paz.

Ese día todos nosotros —los trescientos casos de ese día— mirábamos incrédulos al médico, agarrándonos a la posibilidad de un error, de que todo fuera una pesadilla, un desagradable malentendido...

Porque la mayoría de nosotros, los trescientos nuevos casos de ese día, no pensábamos que un día íbamos a serlo. No imaginábamos que alguna vez íbamos a decir: "Tengo cáncer".

Todos, posiblemente, habíamos hablado del tema, a propósito de algún pariente o conocido, de algún reportaje en televisión, de alguna noticia...

Y habíamos hablado o escuchado quizá con cara de circunstancias unas veces; otras, con cierta indiferencia, como algo que no nos afectaba directamente.

Pero qué distinto es decir "El marido, padre, hijo de ... tiene cáncer". O leer en la prensa: "Tantos miles de personas mueren víctimas de esta enfermedad".

"Cada año se diagnostican ciento no sé cuántos mil casos..."

Qué distinto es todo eso a pensar, decir y saber: "Tengo cáncer".

Y entonces caigo en la cuenta de que, sin yo saberlo, esa primera noche de insomnio estaba acompañada por casi 300 personas que lloraban; 300 seres angustiados, que se preguntaban o le preguntaban a Dios mil cuestiones; o se rebelaban, negándose a aceptar la realidad; o intentaban asimilarla...; o se reprochaban a sí mismos por no haber advertido aquel pequeño síntoma...

Y me siento entonces muy cercana a cada uno de estos seres que, como yo, han vivido una misma e intensa experiencia.

Por encima de la distancia, tendemos invisibles puentes de dolor a dolor.

Por encima de la aparente indiferencia de un mundo que sigue su curso, nosotros nos sentimos cercanos: compartimos una misma experiencia, siendo al mismo tiempo cada una diferente.

Porque solo nosotros sabemos qué se siente, cómo se sufre...



Estadio IV

Cuando leí el informe médico aparecía, entre otros, un concepto desconocido para mí: Estadio IV.

Lo busqué en un manual de Medicina y entonces me enteré de que los tumores se clasifican en estadios, según su tamaño y el grado de afectación en otras partes del organismo, de menor —Estadio I— a mayor gravedad.

Llanto

El llanto es una forma de expresión.

Puede ser elemental; puede ser sublime.

Tan necesario como reír, tan importante como sentir.

Una necesidad básica que, por causas diversas, tantas veces no se ve satisfecha; aún más, a veces, se reprime, se evita, como signo de debilidad...

El llanto que no ha podido seguir su cauce se queda remansado en algún rincón de nuestro ser.

Puede llegar a acumularse una enorme cantidad; hasta que un día —sin aparente causa que lo justifique— se desborda y no hay nada que pueda detenerlo.

Normalmente, el llanto se materializa en lágrimas.

Lágrimas que son emociones, angustia, miedo, ternura, palabras oxidadas por el tiempo, alegría, recuerdos, sentimientos inefables...

HACIA EL AMOR

El llanto que no se ve es el más profundo.

No se le pueden pedir explicaciones. A quien llora, tampoco.

Cada llanto es diferente al resto. Puede ser uno de los actos más plenamente humanos, más dignos y solemnes.

Dios es el que mejor comprende este lenguaje.

Con Él puedes liberar tu llanto hasta la última lágrima - emoción. El Único que comprende, perfecta y plenamente, el miedo irracional, la angustia "injustificada" y cualquier sentimiento.

Si alguien quiere aprender de Dios, pienso que es relativamente fácil.

Cuando una persona llora, solo hay que hacer una cosa: DEJARLA LLORAR; a fondo, hasta el final...

Se puede dar un paso más: llorar con ella.

Hacia el Amor

Ante una misma situación caben actitudes diversas, quizá tantas como individuos.

Desde el principio intenté mantener la serenidad, para poder elegir la mía: diseñar una estrategia, establecer una forma de actuación...

Una opción es la evasión, total o parcial.

Uno puede intentar escapar, olvidar el problema...

Pero, por mucho que intente esconderlo, engañarse, ihuir!..., el problema sigue ahí, esperando a que vuelvas.

En realidad, ¿qué es un problema?

Según el Diccionario de la Real Academia Española:

1. "Cuestión que se trata de aclarar; proposición o dificultad de solución dudosa."

HACIA EL AMOR

Dios tiene soluciones para todo... Él ya conoce el desenlace de mi caso, de nuestro caso: el de cada uno de nosotros. aunque no lo entendamos o no nos "guste".

La relación con Dios no nos libra de los males ni de sufrir, pero nos ayuda a aceptarlo y a afrontarlo.

Ese desenlace va a ser el mejor de los posibles.

Para Dios cada uno es el más importante y el único. De verdad.

El "problema" surge cuando a veces una persona no está de acuerdo con Dios y protesta y se rebela y pide el libro de reclamaciones... No está de acuerdo con el momento para enfermar o para morir o con el tipo de mal que ha de padecer... O, simplemente, no quiere sufrir. (Nadie quiere sufrir, pero es tan propio de la naturaleza humana como gozar. Y también es natural la repugnancia hacia el primero).

El problema para esta persona —puede ser cualquiera, puedo ser yo— es... ella. Mi peor problema puedo ser yo misma.

Puedo ir llenándome de amargura, tristeza..., quizá pensando que en estas circunstancias es lo natural y lógico. Puedo ir derramando a mi alrededor sentimientos, palabras y actitudes negativas.

Entonces habré conseguido crear varios problemas.

Volviendo al concepto "problema", otra definición es:

2. "Conjunto de hechos o circunstancias que dificultan la consecución de un fin".

Mi fin es amar a Dios sobre y en todas las cosas. Hacer felices a los demás y, apoyada en los dos amores, ser también yo feliz.

El "conjunto de hechos o circunstancias" que rodean una enfermedad —rodeándome a mí— dificultarán o facilitarán la consecución de este fin según cómo "me las tome": si lucho contra corriente, rebelándome, me agotaré y seguramente no lograré alcanzarlo.

Si me abandono y confío, será diferente; posiblemente mejor, aun sufriendo.

En conclusión: no voy a afrontar este tema —la enfermedad— como un problema.

Ni este ni prácticamente ningún otro: son pocos los problemas auténticos. Ahora me doy cuenta de la ligereza con que he estado empleando este término, trivializándolo— "Tengo un problema", "¡Qué problema!"—.

La enfermedad no es un problema, sino una nueva situación en mi vida.

Una situación fuera de proyecto, es cierto... Fuera de mis proyectos, pero dentro de los divinos, que son los realmente importantes.

Cuanto antes asuma esta nueva situación..., mejor. Mejor para mí, mejor para quienes me rodean, mejor para el mundo todo.

Una enfermedad introduce un desorden en la naturaleza, física y psicológica, es cierto; altera el ritmo normal de la vida.

Yo puedo integrar ese desorden en mi realidad vital, asumiéndolo, consiguiendo así armonía, equilibrio...

A partir de ahora la enfermedad forma parte de mi vida. Puede ennoblecer, elevar mi existencia y, desde esa altura, tener una perspectiva más amplia de la realidad.

No me voy a limitar a "pasar" rápidamente por una situación desagradable, deseando que todo acabe cuanto antes, a resignarme..., simplemente. (Aunque me tienta esa posibilidad.)

He elegido afrontar esta realidad directamente, abarcarla en toda su plenitud, adentrarme en ella, ACEPTÁNDOLA.

Y esto me permite descubrir una nueva dimensión de las cosas, recomponer el valor de cada una, hasta ajustarlo en su auténtica medida.

Pero soy consciente de que sola no puedo, porque asomarme al abismo del dolor me da miedo; me da miedo el cáncer, el enemigo que vive en mi cuerpo y de mi cuerpo, sin que pueda expulsarlo inmediatamente; un miedo que paraliza y no atiende a razonamientos; un miedo difícil de explicar, que comprenderán quienes lo han experimentado o lo han visto de cerca.

Entonces me agarro a Dios y le pido que me ayude. Y Él me eleva por encima del vacío que pretende adueñarse de mi alma.

Desde esa altura y con Él, la realidad, mi relación con el mundo y con los

HACIA EL AMOR

demás, cobran una dimensión trascendente y profunda. Y descubro que tengo paz; que **se puede sufrir intensamente y tener paz.**

Entonces me doy cuenta de que todo esto no es solo el inicio de una nueva etapa en mi vida, sino de un camino HACIA EL AMOR.

Género

Lo que estoy escribiendo ¿qué es? ¿Diario? ¿Relato testimonial? ¿De todo un poco con elementos de ensayo?

Por encima de cualquier catalogación, se trata de reflexiones desde una óptica concreta: la mía.

Mi experiencia contada por mí misma.

Lo hago movida por una necesidad: expresar, verbalizar mis emociones, formalizar mi pensamiento, **intentar comprender lo que me pasa...**

Mi interlocutor y confidente es Dios. Él no necesita palabras, pues penetra directa y profundamente en el pensamiento. Las necesito yo.

Voy a permitirme el lujo de decir lo que pienso, sin aclaraciones innecesarias —para Dios y para mí—, sin pensar en un hipotético lector a quien, en principio, no me dirijo... Voy a intentar liberarme de todo condicionante,

HACIA EL AMOR

del modo en que van a ser interpretadas mis palabras o mi forma de ver la vida, del inconsciente deseo de complacer a "los demás"...

Paradójicamente, otro motivo por el que escribo estas reflexiones es porque quizá puedan ayudar a alguien.

Mi médico me dijo, más o menos: "Tienes una gran fuerza psicológica. No puedes guardarla solo para ti". Me propuso participar en sesiones de ayuda para otros enfermos. Es cierto que quien padece un mismo mal puede llegar mejor que quien lo conoce de forma teórica .

Le comenté que considero que esa fortaleza es prestada —la da Dios— y que estaba de acuerdo en la idea de transmitirla. Precisamente porque no es mía.

Este es uno de los ideales que me ha movido a poner por escrito mi experiencia, sabiendo que —como cada caso es diferente— muchos no se sentirán identificados con ella, ni con mis puntos de vista.

Pero solo la idea de que pueda ayudar un poco a alguien me anima a hacerlo.

Cada uno tendemos a pensar que nuestro caso es único, que "lo que me pasa a mí no le pasa a nadie"...

Puede ser consolador saber que otras personas sufren las mismas o parecidas alteraciones, físicas o psicológicas; que no estamos solos en nuestro dolor.

He decidido transmitir mi experiencia a pesar del riesgo que supone compartir la intimidad con receptores desconocidos o con aquellos que me conocen (más o menos), pero se sorprenderán con algunas de mis reflexiones.

Sin embargo, prefiero pensar que el hecho de compartir una misma enfermedad —directamente o en algún ser cercano— nos hace partícipes de cierto tipo de respeto y de unión espiritual.

También por eso, a partir de ahora, en ocasiones me voy a permitir hablar en plural mayestático: un "nosotros" en el que incluyo a todos los que podamos sentirnos identificados.



Estructura interna

Este libro está compuesto por tres partes:
Diagnóstico, tratamiento y desenlace.

Ahora estoy en la segunda.



Mari Trini

Mari Trini y yo compartimos habitación en la Clínica durante tres días. Ella se estaba recuperando de una operación. Yo recibía el primer ciclo de quimioterapia.

La acompañaba su madre y, por las tardes, su hermano.

Son de La Línea de la Concepción (Cádiz), donde se encuentra el resto de la familia y el novio de Mari Trini.

A lo largo de esos días de convivencia compartimos algo más que un mismo espacio físico: nuestras vidas, familias, interés recíproco por nuestra salud, inquietudes, proyectos...

Mari Trini tiene 29 años, va a casarse el 20 de septiembre y está muy ilusionada preparando la boda y su futuro hogar.

Su madre vende flores en el mercado; es una mujer extrovertida, cariñosa

HACIA EL AMOR

y, sobre todo, buena; transmite calor y sencillez. Esas cualidades se reflejan también en sus hijos.

Mi hermana me comentó: "Parece imposible que, en nuestros tiempos, haya personas con una inocencia y bondad tan grandes".

La madre no se separaba de la muchacha y se desvivía cuidándola.

Por la noche casi no descansaba en la butaca, pendiente de cualquier movimiento de "su niña", como ella la llamaba.

Nos dieron el alta el mismo día.

Mari Trini y su madre regresarían a su tierra al cabo de unos días, pues antes debían recoger los resultados de una biopsia.

Intercambiamos nuestros teléfonos y nos despedimos.

Unos días después recibí una llamada: era la madre de Mari Trini.

Por el tono de voz supe que algo pasaba.

"Teresa: ¡es cáncer!"

Y se puso a llorar.

Alegoría

Un caminante se encuentra ante un precipicio.

Puede bordearlo siguiendo un estrecho sendero pegado a la montaña. Es posible hacerlo y de hecho otros han pasado ya. Ciertamente es también que unos pocos no lo han conseguido.

Tras un tiempo de reflexión llega a la conclusión de que, más tarde o más temprano, de mejor o peor gana, tiene que seguir y afrontar esa dificultad.

Intenta tranquilizarse, armarse de valor y andar.

Su principal enemigo no es el precipicio, sino su propia mente.

Mi precipicio —nuestro precipicio— es el tratamiento: quimioterapia, posibles efectos secundarios; porta-cath; TAC, PET, scanner...; intervención; trasplante de médula; radioterapia, posibles efectos secundarios...

Palabras nuevas para mí y para la mayoría de quienes nos enfrentamos

HACIA EL AMOR

por primera vez con una experiencia semejante.

Cuando el médico terminó su exposición y firmé el consentimiento autorizado, sentí que se abría en mi mente un enorme abismo.

Al salir de la consulta ya no era la misma.

Me hablaban e intentaba escuchar; andaba por la calle, pero mi mente permanecía en la consulta, escuchando, una vez y otra, aquellas palabras que me atemorizaban: quimioterapia, intervención, radioterapia...

En esos días experimenté momentos de miedo, incluso de HORROR con mayúsculas.

Para ahuyentarlo y animarme a afrontar con entereza esa situación me daba a mí misma argumentos diversos: los miles de personas que han pasado por trances semejantes y más duros aún, la confianza en Dios, el amor propio y el sentido de la dignidad ...

Como el caminante, me paré a pensar, intenté tranquilizarme y afrontar el precipicio; al menos el primer tramo: seis ciclos de quimioterapia.

A los pocos días de recibir el primero yo tenía 900 leucocitos. (Una persona sana debe tener entre 4000 y 10000 leucocitos por litro).

Novcientos leucocitos y fiebre, escalofríos, diarrea, dos piernas pesadas, el cuerpo hecho un saco de patatas... O sea, que me encontraba muy mal.

Ahora me resulta difícil describirlo, pero quien lo ha pasado me comprenderá.

Pensé: "Pues si esto va a ser así en cada ciclo... no sé cómo voy a acabar". Incluso me planteé si iba a ser capaz de resistir hasta el final.

Creo que fue por entonces cuando me propuse una pequeña meta: concentrarme en el presente y no sufrir anticipadamente por el futuro.

Es un consejo que seguramente todos hemos escuchado alguna vez.

Un libro titulado El uso eficaz del tiempo dice: "El 80 por ciento de las cosas que nos preocupan no llegarán a ocurrir nunca."

Así que intentaba controlar la imaginación y vivir al día.

A un tiempo debía tomar decisiones. Una de ellas fue la de quedarme a

vivir en Pamplona, para poder recibir el tratamiento en la Clínica Universitaria.

Mi familia y yo pensamos que, teniendo en cuenta su duración y previsible agresividad, era lo mejor.

Una vez superados los tres primeros ciclos, comprobé que me había hecho sufrir más mi propia mente que el tratamiento. Por un lado, los médicos fueron ajustando las dosis y, por otro, mi organismo, adaptándose; de modo que en el último prácticamente no sufrí ningún efecto secundario.

He llegado a la conclusión de que en todo tratamiento médico o quirúrgico, o en muchas situaciones de la vida, pueden distinguirse tres fases: una es la del conocimiento teórico, la siguiente es la experimental y la tercera es el recuerdo y valoración.

En las tres interviene el componente subjetivo, de modo que una misma experiencia será vivida de tantos modos diferentes como individuos.

Cuando, más tarde, me anunciaron que, en lugar de seis serían nueve los ciclos, sentí de nuevo angustia. Esta vez debía afrontar el precipicio con menos fuerza física y psicológica.

Esta última se puede recuperar, recomponer.

Es lo que intenté hacer.

Eché a andar de nuevo y en mi interior resonaban tantas voces de alienato de mi familia, amigos y de mi médico:

"¡Ánimo! Lo estás consiguiendo". "Estás respondiendo bien".

Y conservé esos mensajes en mi mente para escucharlos tantas veces cuantas fuesen necesarias.

¡Cómo agradecí el cariño que me transmitían!

En esos momentos es el mejor tratamiento.

Estrategia

Como en una guerra que se presume larga o ante una competición deportiva, es conveniente diseñar una estrategia. Unas cuantas ideas clave que sirvan de motor para conseguir la meta: victoria, medalla o curación.

En nuestro caso la meta final es la curación y la mediata —a corto o medio plazo— **afrontar el proceso con entereza de ánimo y con el menor grado de sufrimiento evitable.**

Lo primero no depende de nosotros; lo segundo, en buena medida, sí.

La "táctica" debe ser sencilla; lo importante es tenerla presente siempre y especialmente cuando las cosas no se ven claras.

Los deportistas profesionales cuentan con un psicólogo que les orienta y estimula. La fuerza mental positiva es el mejor aliado del éxito.

Un enfermo puede ser su propio psicólogo —aunque uno mismo no suele

HACIA EL AMOR

conocerse bien— e intentar generar esa fuerza mental positiva.

A propósito de esto leí en la prensa unos consejos para deportistas de un autor llamado Garfield:

"El estado de rendimiento máximo se caracteriza por el optimismo, por cierta relajación y, sobre todo, por la concentración total en el presente, lo que implica sensación de integración mente y cuerpo...

Se busca una especie de sentimiento de control sin esfuerzo para ejercerlo sin ansiedad, miedo o inseguridad, manteniendo el pensamiento en máxima alerta".

Otra idea interesante y aplicable a nuestra situación es la siguiente: la trampa más maligna es la generación de sentimientos negativos.

Está demostrado: el cerebro es el primer músculo.

Algunos deportistas (podemos decir algunos enfermos) son expertos en pesimismo, imaginando, por culpa de su ansiedad, situaciones que jamás ocurrirán. El Dr. Ignacio Ventura, especialista en psicología en la competición, insiste: "Si piensas en negativo, ya le has dado ventaja al rival".

El pensamiento es omnipotente. No es la realidad la que marca la importancia de una circunstancia: es nuestro pensamiento.

"Cuando crees que estás muerto es cuando tienes que tirar arriba con más fuerza"—dice Patxi Fernández, un alpinista—.

La necesidad y las circunstancias extremas dotan al sujeto de una fuerza mental impensable.

Estas ideas se pueden aplicar al deporte de riesgo que supone la lucha contra el cáncer.

La diferencia entre ellos y nosotros es que ellos han elegido practicar un deporte, asumiendo los riesgos. Nosotros, no.

Lo que está claro es que todas esas teorías son válidas en gran medida para muchas situaciones de la vida y para la de una enfermedad larga. Depende de cada persona, pero pienso que para algunas puede ser bueno materializar las ideas generales en objetivos concretos, válidos para cada situación.

Como decía antes, diseñar una estrategia.

La mía es la siguiente:

Metas.

Mantener la paz interior, la estabilidad de ánimo, el equilibrio. ¿Cómo? Principalmente CONFIANDO EN DIOS.

Intentar no sufrir inútilmente, ni hacer sufrir a mi familia, ni a quienes me rodean.

Saber que algunos días o momentos tendré el ánimo más bajo. Se trata de situaciones pasajeras, naturales en un proceso largo. "Estoy en el túnel, lo veo todo negro" —pienso en esas ocasiones—. "Si sigo andando, aunque sea despacio, llegará un momento en que saldré de él".

Contar con "los túneles, precipicios..." y darles salida: llorar, hablar... e intentar ponerles un límite; es decir, impedir que se conviertan en situaciones estables, crónicas. Decir lo que me pasa, intentar poner remedio, cuando sea posible, pero no quejarme. Quejarse no sirve de nada, la autocompasión daña a quien la practica.

Confiar solo en una o dos personas la propia intimidad, sin pretender que más gente me comprenda.

Medios.

Tener la información necesaria sobre todo aquello en lo que la colaboración propia pueda ser importante.

Renunciar a conocer datos en los que no se pueda influir y que, en cambio, afecten al estado de ánimo.

No autorrecrearme por alguna cuestión pasada —"Por qué no fui antes al médico..." "Cómo no me di cuenta..."—, ni reprochar a otros por estas o parecidas cuestiones. Intentar vivir en presente. No sufrir anticipadamente por lo que nadie sabe si ocurrirá.

Aceptación teórica de todos los efectos desagradables que puedan presentarse.

No tenerles miedo: ahuyentar ese temor irracional ante lo desconocido, que por otra parte es tan humano. No dejar que entre en mi mente. Al pri-

HACIA EL AMOR

mer pensamiento negativo — "¡Qué horror! No voy a poder..." o similares— ECHARLOS, hacer todo lo posible por neutralizarlos con pensamientos positivos.

Otras veces lo que hago es aceptar el miedo:

"Sí: tengo miedo. Es natural; a muchas personas les ocurre. Es propio del ser humano".

El reconocer un sentimiento como algo natural ayuda a desdramatizar.

Por ejemplo, cuando a veces pienso: "Todo esto es horrible", en ocasiones le hago frente y me digo a mí misma: "Sí: realmente es espantoso". Después añado: "Y como siga dándole vueltas lo voy a ver más horrible todavía".

Higiene mental: mantener puntos de interés ajenos a la enfermedad, desde los más cercanos —familia, trabajo, vida cotidiana, aficiones...— hasta las cuestiones más generales y supuestamente lejanas.

Respecto a la idea de interesarse por los demás, una tentación en contra puede ser la de pensar:

"Bastante tengo con mi situación, como para preocuparme por los demás".

Pues no: en mi caso —y supongo que en más— la mejor terapia es, no solo interesarme por las preocupaciones y problemas de los demás, sino, cuando pueda, involucrarme en ellas. (Como en todo... midiendo fuerzas).

En la medida de lo posible hacer una vida lo más parecida a la habitual.

Diversión y entretenimiento: charlar, un libro, una película (siempre positivos), televisión, planear un viaje, bailar, reír...

Disfrutar al máximo, pero contando con las limitaciones de estos recursos, sin crear falsas expectativas.

Se trata de un tiempo que ayuda a descansar la mente y que facilita afrontar la realidad.

No se puede pretender vivir en una situación permanente de evasión. La vida es algo demasiado grande como para llenarla únicamente de pasatiempos. (Esta última idea la leí en algún sitio).

Cierto es que hay —o puede haber— momentos de ansiedad e incertidumbre en los que no se encuentra distracción con nada ni nadie. Así es.

Respecto a la propia imagen estética me propuse poner medios para mejorar o contrarrestar lo que la enfermedad deteriora.

Estos elementos (estado de ánimo interior - imagen externa) están relacionados entre sí: como nos encontramos cansados y sin fuerzas, con un aspecto distinto al habitual —menos atractivo—, si no tomamos medidas, corremos el peligro de que afecte a nuestro ánimo. "Como estoy cansada y fea, no me arreglo, ni salgo, ni me relaciono", es una de las trampas.

A veces me miro al espejo —sin pelo, sin cejas, sin pestañas, con llagas en la boca...— y pienso:

"¿Por dónde empiezo?".

Y, después de maquillarme y ponerme en la cabeza un pañuelo bonito, compruebo una vez más que casi todo tiene arreglo o, al menos, muchas cosas son mejorables.

Cada uno tiene sus propios mecanismos. Lo que está claro es que estos proceden del interior.

Cuanta mayor sea la limitación física, más fuertes deben ser los recursos interiores.

Fuerza espiritual

El fundamento principal de mi estrategia es Dios.

Todas las convicciones en las que se basa mi relación con Él han acudido en mi ayuda. Se trata de principios que he ido recibiendo, cultivando, trabajando, a lo largo de muchos años. Y todos ellos se apoyan en la confianza: confianza en Dios.

A lo largo de estos meses repito continuamente.

"Jesús, confío en Ti".

Y le pido fortaleza y me la da. Otras veces permite que me sienta débil y vulnerable.

He comprobado que he reaccionado mejor de lo que nunca hubiera podido suponer. Esto le ocurre a muchas personas: un reto representa la oportunidad de probar su capacidad.

HACIA EL AMOR

Dios es mi Padre, nuestro Padre, y todo lo que pasa —me pasa— lo permite Él.

Si sufro algún efecto secundario desagradable, molesto o doloroso, Dios lo permite. De antemano yo acepto estas posibilidades, con la natural repugnancia ante el dolor.

Y varias veces comprobé que, cuando llegaba la situación, el efecto secundario o lo que fuese, resultaba ser mucho más llevadero y tolerable de lo que había supuesto.

El aceptar una situación —presente o futura— hace que psicológica y espiritualmente uno tenga más fortaleza y, no sé exactamente de qué modo, también repercute en el componente físico.

He leído que el sistema inmunológico responde mejor cuanto más positiva es la actitud mental.

En resumen, en mi caso —como en el de muchas personas— el ciclo es: unas profundas convicciones religiosas y la confianza en Dios facilitan el afrontar una situación, tanto desde el punto de vista físico como psíquico.

Coherencia

Después de escribir esta declaración de principios y de comentarla con algunas personas, en ocasiones no la sigo; o sea, que no aplico la estrategia en cualquiera de sus puntos. Por ejemplo, sé que cuando no tengo ganas de arreglarme, ni de hablar con nadie... es precisamente cuando más lo necesito. (Bueno, no siempre, pero sí bastantes veces).

Para no encerrarme en mí, necesito abrirme.

Pues bien, aun sabiéndolo, generalmente actúo de acuerdo con ese principio y otras no. En este último caso soy consciente de mi propia incoherencia y me digo a mí misma: "¡Venga! Menos teorías y más práctica. ¿Cómo voy a animar a otros así?".

Ante los bajones he optado por aceptarlos como algo natural dentro de un proceso largo. Eso sí: haciendo lo posible por superarlos.

HACIA EL AMOR

Son túneles: solo hay que continuar andando o descansar un tiempo.

Ya lo escribí en otro momento: intentar que una situación transitoria no se convierta en crónica.

Y, como de casi todo se pueden sacar conclusiones positivas, yo extraigo dos:

El atravesar por momentos de cansancio sicológico me ayuda a comprender a los que padecen situaciones similares.

Cuando alguien se encuentra así, normalmente no hace falta darle muchos argumentos, ni consejos, ni minimizar la importancia de su situación, ni contarle casos de otros enfermos...; sino, simplemente, comprenderlo y acompañarlo mientras se recupera. O dejarlo solo, si así lo prefiere.

En mi opinión, formular una estrategia es importante por dos motivos:

En los momentos buenos intento convertirlos en hábitos estables, de modo que puedan llegar a ser algo casi natural. En los momentos más bajos, se convierten en puntos de referencia: si yo escribí, si me propuse tal cosa, ese es mi referente, aunque ahora no esté en condiciones de llegar a él; pero ese es mi ideal.

Y, en cuanto me haya recuperado, seguiré aspirando a conseguirlo.

Comunicación

En la comunicación humana lo más difícil de expresar, desde mi punto de vista, son los propios sentimientos. Muchas veces porque ni uno mismo los tiene claros, ni los entiende.

El sufrimiento es intransferible y, como tal, difícil de expresar. Genera emociones y sentimientos que no siempre guardan relación con las circunstancias externas; a veces se anticipan; otras aparecen de forma retardada.

El sufrimiento no tiene calendarios, ni previsiones, ni lógica aparente... También esto forma parte de su propia naturaleza y hace sufrir al que sufre y, a veces, a quienes le rodean.

Expresar el sufrimiento no es pues fácil, pero, además, existen pocas personas que escuchen de forma activa y eficaz; personas que sepan escuchar el corazón de los demás, como una madre.

HACIA EL AMOR

Puede haber —hay— personas que posean este don.

"...sabía escuchar de tal manera que a la gente tonta se le ocurrían, de repente, ideas muy inteligentes. No porque dijera o preguntara algo que llevara a los demás a pensar esas ideas. No; simplemente escuchaba con toda atención y toda simpatía.

Sabía escuchar de tal manera que la gente perpleja o indecisa sabía, de repente, qué era lo que quería. O los desgraciados y agobiados se volvían confiados y alegres..."

(Michael Ende, Momo)

Sin duda, el mejor interlocutor es Dios: no solo sabe perfectamente cuál es el mensaje, sino que lo conoce mejor que uno mismo.

Y EL ÚNICO que sabe realmente quién SOY, cómo me siento es Él.

A Dios puedo decirle cualquier cosa, sin necesidad de buscar las palabras adecuadas, sin preocuparme por un posible malentendido... Basta un pensamiento y Él lo transforma.

Denotación, connotación y consentimiento autorizado

Todo médico tiene obligación de informar al paciente de los riesgos potenciales o efectos adversos que pueden presentarse de forma colateral al tratamiento médico o quirúrgico. Es su deber y el del paciente el de darse por enterado.

La diferencia entre uno y otro es que para el primero cada término tiene un significado bien preciso y objetivo, mientras que en la mente de muchos enfermos dominan las connotaciones; es decir, los significados subjetivos, borrosos y poco científicos.

De modo que para el médico la palabra quirófano es el "local convenientemente acondicionado donde se realizan operaciones quirúrgicas", su lugar de trabajo, totalmente familiar.

Para quien va a ser operado por primera vez el quirófano es un lugar que

HACIA EL AMOR

solo ha visto en el cine o la televisión. En la vida real esta palabra, que huele a hospital, despierta en quien va a ser operado ansiedad o, al menos, inquietud. "Es muy distinto ver a alguien llevado en una camilla que ver el techo de una clínica cuando te llevan en ella". (Esta última frase me la dijo un cirujano mientras me operaba, con anestesia local).

"Quimioterapia" es el "fármaco o combinación de fármacos anticancerosos diseñados para matar las células neoplásicas".

Para el enfermo de cáncer recién diagnosticado esta terapia va asociada a la idea de vómitos y náuseas, a malestar, a historias reales o de ficción que han formado en su imaginación sensaciones desagradables y connotaciones peyorativas.

Para un enfermo recién diagnosticado la quimioterapia es algo que primero te pone los pelos de punta y después te los quita.

No sabe que cada vez son menores esos efectos, en muchos casos, ni que existen pautas antieméticas, para evitar náuseas y vómitos.

El médico tiene la obligación de informar y el enfermo de informarse y autorizar.

De modo que este se encuentra con un texto en el que, entre otras cosas, se dice en primera persona del singular: "Las complicaciones incluyen, entre otras: inflamación, posibilidades de hemorragia, infección y necrosis, reacción alérgica a alguno de los productos y materiales utilizados...

También he sido informado de la posibilidad, extremadamente rara, de fallecimiento por complicaciones de la anestesia o de la operación".

Estación término

Sabemos, cada uno lo sabe, que vamos a morir.

Sé que voy a morir.

Mueren muchas personas en accidentes de circulación: aparecen en la prensa, en la tele, en los anuncios de la Dirección General de Tráfico y, sobre todo, en las carreteras...

Sabemos que los enfermedades cardiovasculares son la primera causa de fallecimiento...; que diversos peligros potenciales nos acechan.

Pero me cuesta imaginar que un día la víctima pueda ser... yo; de hecho voy a ser yo.

Sería entonces más acertado pensar: "Este año puedo morir". O este mes o la semana próxima.

Quizá hoy mismo.

HACIA EL AMOR

Normalmente no conoceré de antemano cuándo ni cómo ocurrirá.

A algunos quizá les resulta desagradable hablar de este tema, pero es un hecho tan natural como vivir.

Yo solía ver esta realidad —la muerte— como algo lejano e improbable.

Ahora me estoy familiarizando con ella, como una forma de preparación, por un lado, y, por otra, para vivir cada momento consciente de que es único e irrepetible: hoy, por ejemplo, es el único 12 de mayo de 2001 de toda mi vida.

Tiempo, jerarquía de valores y superación personal

Uno de los fenómenos que ocurren a quien vive una situación límite es el cambio en la percepción del tiempo y su jerarquía de valores.

Ese cambio puede ofrecer diferentes matices o aspectos.

En mi caso, advierto los siguientes:

- Conciencia del tiempo como un bien limitado y, por lo tanto, valioso.

Cada día, hora y minuto son únicos e irrepetibles, como lo son los pensamientos, las obras y, sobre todo, el amor que pueden habitar en cada uno de ellos.

- Desaceleración. Dicho de otro modo, paso de un ritmo de vida apresurado a otro más pausado, pero más intenso. Lo que se pierde en extensión se gana en profundidad.

HACIA EL AMOR

Consecuencias:

—Menor superficialidad y dispersión, mayor profundización en cada aspecto de la realidad y especialmente en lo que atañe a los sentimientos y a las relaciones humanas; las familiares en particular. La importancia del cariño que se da y se recibe aumenta. Se relativiza todo lo demás.

—Vivencia del tiempo subjetivo: frente a mi ritmo actual, el que me rodea (en la calle, en la gente...) a veces me resulta hiperactivo, agresivamente rápido, casi violento en ocasiones.

Me sorprendo a mí misma diciéndole a ese joven y veloz conductor: "¡No corras...!".

Y recuerdo con incredulidad a la conductora precipitada que fui.

Porque, en ese proceso de desaceleración, me veo a mí misma en el pasado como un personaje apresurado, en permanente lucha contra el tiempo.

Hojeo mi agenda de trabajo del año pasado y me asombro ante tal acumulación de actividades y obligaciones, a las que hubo que sumar imprevistos, llamadas de teléfono, atascos de tráfico y esperas.

Ahora, en cambio, he pasado a vivir a cámara lenta. En parte porque las circunstancias me obligan.

También porque ya no veo sentido a tanta actividad externa.

Y es que mi escala de valores ha cambiado: antes daba más valor al hacer, en el sentido productivo, al tener. Ahora al Ser, Ser Persona —así, con mayúsculas— y ser mejor, a través de la superación de mis defectos.

Me importa más la calidad que la cantidad. Me importan más las personas queridas.

Antes pretendía arreglar el mundo, corregir a los demás.

Ahora aspiro a mejorar solo una parte de ese mundo y a una persona: a mí misma.



Soledad y silencio

En este viaje al fondo de mí misma es en la soledad y el silencio donde descubro a quien ya pensaba conocer.

Soledad reflexiva que enriquece. Soledad que me permite contemplar. Ahora capto cantidad de detalles y matices en personas, cosas, paisajes...

Silencio que deja pasar sonidos tantas veces ocultos por el ruido y la prisa.

 Mi propio latido... y el de los demás.

La mejor inversión

"No hay que inquietarse por el cuerpo ni por las riquezas,
SINO EN CÓMO CONSEGUIR QUE NUESTRO ESPÍRITU SEA LO
MEJOR POSIBLE".

Sócrates

47

El hombre es un ser compuesto por materia y espíritu; cuerpo y alma.

El cuidado y mejora del cuerpo requieren tiempo, dinero y esfuerzo.
Inversión en alimentación, higiene, cuidados médicos, vestido, etc., etc., ETC.

Si a una persona, antes de morir, se le dijese qué porcentaje de su vida ha sido empleado en cuidar lo que en breve va a empezar a descomponerse..., posiblemente algunos lo consideraríamos excesivo.

HACIA EL AMOR

Otro concepto en el que cada uno puede invertir partes variables de su vida es en el desarrollo y mejora de sus capacidades intelectuales, aptitudes artísticas, habilidades diversas, incluidas las sociales.

En este tipo de objetivos existenciales las diferencias entre unas personas y otras son mucho mayores que en las del primero.

No necesariamente va unida la inversión con el grado de rentabilidad real. Por ejemplo, viajar a países distantes al propio supondrá para unos mejora de su cultura o del conocimiento de uno mismo y del mundo; para otros, se limitará al desplazamiento físico.

En otro nivel estaría la inversión en bienes espirituales. El cuidado de la parte inmaterial del ser humano.

Se invierte en algo que se considera valioso.

Los bienes espirituales no se ofrecen en los escaparates, ni en la tele, ni se ven, ni se tocan, ni se huelen, ni se compran... Una parte de estos bienes son los actualmente llamados valores —tolerancia, respeto, honestidad...—, que necesitan apoyarse en un gran Valor que les dé coherencia y fuerza.

Paso previo para poder apreciar los bienes espirituales es el de pararse a pensar en lo trascendente.

Pararse: eso es lo primero. Detenerse no solo física, sino mentalmente, que es más difícil; exige un mayor grado de autocontrol.

Pensar, lo segundo. Reflexionar, considerar...

Pensar en un tema; solo en uno. Sacar conclusiones.

Trascendental: lo que traspasa los límites de la ciencia experimental. Que es de mucha importancia o gravedad por sus probables consecuencias.

Vivir una situación límite es una buena ocasión para pararse a pensar. Uno ve en peligro la vida física o mental. O la ve limitada, disminuida... Se percibe como algo frágil, vulnerable, perecedero...

Las cosas materiales que antes parecían importantes se devalúan. Por el contrario, aspectos a los que no se prestaba atención se colocan en primer plano.

Repentinamente, un concepto que se veía lejano e impreciso, se acerca y se agranda: la posibilidad remota de la muerte o de vivir con limitaciones físicas se convierte en una realidad bien concreta.

Por supuesto que no es necesario llegar a una situación límite: teóricamente es posible en cualquier circunstancia; pero la inmersión en los aspectos materiales, en lo inmediato, suele ser tan completa que dificulta ver más allá. Hacemos planes, proyectos y rara vez añadimos: "si aún estoy aquí". En todo caso, a veces como una frase hecha, decimos: "Si Dios quiere".

Realmente es difícil preocuparse por la hipoteca de la casa, el colegio de los niños, el seguro del coche, la declaración de la Renta... y, al mismo tiempo, tener presente que son medios, no fines en sí mismos. Medios para llevar una vida digna, para alcanzar la máxima plenitud como PERSONA, para contribuir a que los demás también la alcancen...

Cuando un individuo es previsora planea su futuro y el de su familia. Pero muy pronto ese futuro será presente y enseguida pasado; por lo que ya tendría que tener preparado el FUTURO.

Lo que pueda ocurrir después de la muerte nos suele parecer tan lejano e impreciso que, de momento, muchas veces no nos interesa o, al menos, vivimos como si no nos interesara. Seguramente consideramos que estamos demasiado ocupados en el presente y en el futuro inmediato, como para tratar temas que, además, nos resultan molestos y desagradables.

Sin embargo, no existe tal oposición, del mismo modo que quien emprende un camino, por muchos obstáculos que tenga que sortear, no pierde de vista el destino final. En el camino de la vida también hay metas parciales y una Meta última y definitiva.

Vivir en plenitud y con la mayor rectitud ética el presente, con una dimensión más allá de la materia, es un modo de construir el propio FUTURO.

Ese futuro cuyas características específicas desconocemos, pero que será nuestro ETERNO PRESENTE.

Se puede dar esa dimensión trascendente a lo inmediato y, en sí mismo, perecedero; convertir la realidad material en inmortal, un momento en eternidad.

HACIA EL AMOR

Yo he decidido invertir en eternidad, en Amor.

No desprecio los alicientes que tiene la vida: cultura, arte, belleza, descanso... Al contrario, disfruto con las ocasiones de participar de esos bienes.

Ahora los valoro con mayor intensidad.

En realidad, las expresiones artísticas y culturales lo son también del ansia humana de plenitud, armonía y eternidad. Son medios para intentar alcanzar esos valores, no fines en sí mismos, por su propia limitación.

Por mucho que lea, viaje, goce, aprenda de un modo u otro..., siempre será poco en relación a la totalidad.

Paradójicamente, un solo momento de expresión artística puede transportarnos a la eternidad.

Ahora me parecen desproporcionados tantos esfuerzos —propios y ajenos— para conseguir metas en sí mismas perecederas.

Metas que, por otra parte, también pueden tener proyección de FUTURO. Depende de uno mismo, del sujeto que las emprenda y lleve a término.

Ahora soy más consciente de las limitaciones de los bienes materiales; sin duda por mis circunstancias.

La naturaleza más espectacular, el mejor arte de la historia... son pobres e imperfectos comparados con Dios, que es la Belleza absoluta y el Bien absoluto. Y, al mismo tiempo, son maravillosos en cuanto reflejan dimensiones más allá de la materia, partiendo generalmente de ella.

Las circunstancias en las que veo peligrar la vida física me facilitan el camino hacia el Amor, gracias a una mayor sensibilidad hacia los valores espirituales; mayor grado de amor a Dios y a los demás...

Las actuales circunstancias, en definitiva, me han sumergido en otra dimensión.

En conclusión:

Intentar vivir el sufrimiento de forma plena y positiva conduce a un conocimiento más puro.

Conocimiento de los auténticos valores, de las cosas que realmente importan.

Esta idea, como tantas otras, no es mía. Lo es en la medida en que la he

asimilado y la confirmo de un modo más vivo en las circunstancias actuales, del mismo modo que le ocurre a muchas personas.

Hago balance y llego a la conclusión de que, a partir de ahora voy a procurar cultivar más esa dimensión espiritual, basada en un trato más intenso e íntimo con Dios.

Con esa base como referente, invertiré también en el cuidado y mejora del cuerpo, de la inteligencia, la sensibilidad artística, del ámbito familiar y social..

En cada una de esas superficies que componen la realidad poliédrica que es la vida se pueden encontrar la paz y la felicidad.

Y esto depende del sentido con que se vivan.

Se pueden llenar de amor propio, de Amor o de AMOR.

Gracia de Dios

“¿Está enfermo alguno de vosotros? Llame a los presbíteros de la Iglesia, que oren sobre él y lo unjan con óleo en el nombre del Señor. Y la oración de fe salvará al enfermo, y el Señor hará que se levante, y si hubiera cometido pecado, le serán perdonados...” (Santiago 5, 14-15).

52

Veinte siglos después, seguí el consejo del apóstol Santiago...

«POR ESTA SANTA UNCIÓN Y POR SU BONDADOSA MISERICORDIA, TE AYUDE EL SEÑOR CON LA GRACIA DEL ESPÍRITU SANTO, PARA QUE, LIBRE DE TUS PECADOS, TE CONCEDA LA SALVACIÓN Y TE CONFORTE EN TU ENFERMEDAD.»

HACIA EL AMOR

Dijo el sacerdote mientras hacía la señal de la cruz en mi frente y en mis manos.

Efectivamente, me sentí confortada, con paz y serenidad.

Así, de un modo tan sencillo, acababa de recibir la Unción de los enfermos.

Yo misma la había pedido unos días antes.

También me ayudó mucho el acudir con frecuencia a otros dos Sacramentos:

la Confesión y la Eucaristía.

Héroes

"SALVÓ LA VIDA A CIENTOS DE PERSONAS".

Trescientas personas se levantaron y aplaudieron larga y cálidamente.

En todos los rostros —hombres, mujeres, gente muy joven...— se reflejaba una intensa emoción.

Aquel hombre les había salvado la vida; a ellos y a otros muchos supervivientes de sarcomas óseos, tratados entre 1980 y el año 2000 en la Clínica Universitaria de Navarra. A muchos literalmente les salvó; a otros les evitó la amputación de alguna extremidad.

El doctor José Cañadell recibía esta muestra de gratitud y cariño con motivo de unas Jornadas de la Sociedad Europea de Oncología músculo-esquelética, celebradas en Pamplona el 26 de mayo de 2001.

Noticias así merecerían reportajes en todos los canales de televisión del

HACIA EL AMOR

mundo y grandes titulares en primera plana de la prensa internacional:

"Salvó a cientos de personas". Sería una nueva forma de sensacionalismo, mucho más constructivo que el contrario.

Los nombres de sus protagonistas deberían ser bien conocidos y reconocidos por la opinión pública y la sociedad.

La enfermedad es la palestra en la que surgen tantos héroes que sufren, luchan y nos acompañan a los que la padecemos.

Muchos investigadores, profesionales de la sanidad, voluntarios, familiares de enfermos... son héroes en el silencio de la vida cotidiana, héroes del amor.

También los capellanes de los hospitales, que nos visitan, que rezan por nosotros, que nos llevan consuelo espiritual y los Sacramentos...

Ellos no lo saben: piensan que cumplen con su obligación.

Así es, pero, además, aquellos que rebasan el límite de lo estrictamente obligado y ponen algo más de empeño, tiempo, interés, pasión, cariño... se adentran en el terreno de lo épico.

A veces pensamos que un héroe es el que realiza un acto sobresaliente.

Los que durante mucho tiempo son constantes en la búsqueda de la verdad, en la práctica del bien y en el ejercicio del amor lo son también, aunque generalmente no despierten el interés ni la admiración generales

Por eso pienso que, del mismo modo que los deportistas o los cantantes necesitan el apoyo de la afición, todos los profesionales de la investigación y de la sanidad deberían contar con uno similar, el nuestro, para afrontar las horas y días, meses y años, en un laboratorio, en una consulta; para superar los "fracasos" previos antes de conseguir un resultado significativo; para festejar un avance...

Y tan heroico es el que lo alcanza, como el que —habiendo puesto todo de su parte— no lo consigue; el médico que comunica un alta, como el que, impotente ante un caso difícil, acepta sus propios límites y los de la ciencia; la enfermera que atiende con delicadeza, la que da la misma explicación como si cada una fuese la única, porque cada paciente es irrepetible ...

Héroes en el anonimato y muchas veces en la soledad.

La madre de Mari Trini lo es también. Cada mes recorre unos 2000 kilómetros para que "la niña", como se refiere a su hija con tanto cariño, reciba quimioterapia.

El diagnóstico y operación del cáncer de útero significan, entre otras cosas, que no va a poder tener hijos.

Cuando recibió esta noticia, Mari Trini se desmayó.

Poco a poco va asimilando su situación.

Ahora las dos compartimos enfermedad, tratamiento, efectos secundarios —mucho más severos para ella que para mí— y experiencias. Nos animamos la una a la otra. Rezamos la una por la otra.

Me sigue admirando el desvelo con que su madre la cuida, la mira, inventa recursos para distraerla del dolor, la rodea de amor.

Cuando Mari Trini viene a Pamplona voy a verla a la Clínica. Además, hablamos de vez en cuando por teléfono. Sabe que su pronóstico es difícil.

Desconoce que su madre ha sido informada por el médico de que la respuesta al tratamiento no está siendo la esperada.

A mediados de mayo llamé a su casa.

Una vez más, el tono de voz de la madre al contestar me dispuso a recibir el golpe:

"Teresa..., mi niña ya está con Dios".

Y repitió, llorando: "¡Mi niña ya está con Dios!".

Niños contra el cáncer

En España alrededor de mil niños son diagnosticados de cáncer cada año, según leí en la prensa. (Unos meses después —octubre de 2001— se publicaba otra cifra: cuatrocientos).

Mediante la aplicación de las más modernas terapias puede llegar a curarse en torno al 70%.

"Niños contra el cáncer" es un proyecto impulsado por la Clínica Universitaria de Navarra cuyos objetivos principales son:

- Desarrollo de líneas de investigación de apoyo clínico, encaminadas a lograr tratamientos nuevos y más eficaces y mayores tasas de curación.
- Ofrecer información y orientación a familias, médicos, etc.
- Destinar una parte de sus fondos para asesorar sobre vías de financiación a familias con dificultades económicas.

HACIA EL AMOR

Se trata de una iniciativa que está desarrollándose con las aportaciones de personas de todo tipo y que invita a muchas más a participar en esta batalla contra el cáncer.

Conocí este proyecto por un folleto del Departamento de Pediatría y advino que entre sus impulsores se encuentran más héroes anónimos.

A algunos de los niños —inconfundibles con sus cabecitas sin pelo, que los adultos tendemos a ocultar— los veo por los pasillos o en las inmediaciones de la Clínica.

Y me pregunto: Este niño ¿será del 70% que se curará?



Petición

"Se le acercó una gran muchedumbre, en la que había cojos, mudos y muchos otros, que se echaron a sus pies, y los curó".

(Mt. 15,29)

59

Yo también estoy allí, entre la multitud, como tantos otros enfermos; unos con Fe, otros con escepticismo o curiosidad.

En el fondo todos deseamos lo mismo y eso es lo que Le pido: que nos cure también a nosotros.

Viaje

Me desperté y todo estaba oscuro.

¿Un nuevo túnel?

No recordaba haber entrado en él.

Aturdida, comprobé que estaba sentada y que no podía moverme: no tenía fuerzas, todo mi cuerpo pesaba, invadido por un malestar indefinible y total.

Si se trataba de un túnel, era el momento de poner en práctica mi estrategia habitual —pensé, intentando tranquilizarme.

Es decir, esperar a recuperar energías y, después, poco a poco, andar hacia la salida.

¡Ánimo! —me dije a mí misma—. Déjate de teorías y pasa a la práctica.

Pero no veía ninguna luz. Ni siquiera un puntito a lo lejos que pudiera orientarme.

HACIA EL AMOR

Empecé a inquietarme.

De pronto, se me ocurrió: dirigí mi mirada hacia arriba y... ¡allí estaba! Allí estaba la luz.

No era mucha la distancia que me separaba de ella, pero me parecía enorme: tan débil me encontraba.

Así que no estaba en un túnel, sino en un pozo.

Lo confirmé cuando, en el silencio, escuché unas gotas que caían en el agua. Eran mis lágrimas.

Por primera vez en bastante tiempo estaba llorando.

Debilidad, impotencia. Lloraba por esto y por todo y por nada en particular... Lloraba por necesidad, desahogándome, sin tener que justificar mi llanto.

Lloré y lloré.

El optimismo y la fortaleza parecían haberme abandonado.

Mi estrategia resultaba ahora inservible, incluso excesivamente optimista, ingenua y triunfalista.

"Teoría, solo teoría" —pensé.

Tuve la tentación de borrar todo lo que había escrito.

Me detuvo un pensamiento: yo había vivido aquella etapa. Durante ocho meses me había sostenido una fuerza, que incluso había podido compartir con otras personas.

Las páginas escritas dejaban constancia de lo vivido, aunque ahora me resultase lejano.

Lo más importante es que Dios estaba conmigo, me comprendía y acompañaba en aquellas horas de angustia.

Con más fuerza que nunca le pedí ayuda, recé...

Incluso estando enferma muchas veces he tendido más a la acción que a la oración: hacer, hacer..., resultados.

Ahora no podía hacer nada; al menos desde un punto de vista físico. Interiormente ofrecía a Dios el valor que pudiera tener mi inmovilidad, el malestar..., por todos los enfermos, por los que están peor que yo, por aquellos que, al no ver ningún sentido a su sufrimiento, sufren más.

Y el "Dios mío, ayúdame" se transformó en un "Ayúdanos" que esperaba pudiera beneficiar a muchos.

Era consciente de que el desánimo y la angustia estaban merodeando a mi alrededor.

Más que nunca comprendí a las personas que padecen depresiones, ansiedad...; a aquellos a los que faltan fuerzas para seguir viviendo.

Entonces recordé que hay casos en los que, tras superar una situación objetivamente dura, quizá cuando ha pasado tiempo, llega una depresión o lo que llaman síndrome postraumático u otras alteraciones.

Y, precisamente porque la causa se encuentra en el pasado, es más difícil aceptar esa situación y encontrar apoyo en los demás.

Estamos tan acostumbrados a vivir marcando plazos que nos cuesta entender que la naturaleza humana es mucho más rica y compleja. Que una persona puede estar sufriendo hoy por lo que vivió hace meses, incluso años...

Tuve miedo: eso podía ocurrirme a mí.

"Eso" significa perder el equilibrio, resbalar y caer en el agua negra del pozo.

De nuevo, procuré tranquilizarme y recuperé aquellas palabras que me habían ayudado en otros momentos: "Jesús, confío en Ti".

Y las repetía despacio, con cariño y convencimiento: "Confío en Ti".

Una vez más, fui recuperando la paz.

Tenía que afrontar la realidad: estaba en un pozo, sin fuerzas para salir.

Debía tener serenidad y esperar ayuda: alguien que me sacara.

Y la ayuda llegó.

En realidad, hacía tiempo que me estaba llamando, pero yo, absorta en mi mundo, presa del miedo y la angustia, no podía escucharla.

Esa voz amiga me explicó lo que estaba ocurriendo: una aplasia febril.

Tenía cuatrocientos leucocitos. (Lo "normal" es un mínimo de 3000/4000, como ya apunté en otro momento).

Tras un ciclo de quimioterapia, la bajada de defensas es algo esperado:

HACIA EL AMOR

para intentar acabar con las células cancerígenas, no se puede evitar dañar también a las sanas, provocando efectos secundarios indeseables.

Hoy por hoy esto es así. La terapia génica, actualmente en fase de experimentación, puede suponer un cambio.

Tras varios ciclos de quimio, más sesiones de radioterapia, la médula va perdiendo reservas y se produce en el organismo un efecto acumulativo, un desgaste que cada paciente refleja de un modo u otro.

Esa voz amiga me tranquilizó: la debilidad física desencadena la psíquica. Por eso lo veía todo negro y me encontraba tan mal.

Me había cogido desprevenida.

No sabía que, a veces, los efectos secundarios se presentan de forma retardada, de modo que, cuando me había relajado, pensando que lo duro había terminado.... me encontré en un pozo.

Han pasado casi tres meses del final de la radioterapia y aún tengo quemaduras. Cuando terminé, pensé : "Bueno... ino ha sido para tanto!". A medida que pasaban las semanas, la piel empeoraba, como si de las capas más profundas saliera fuego.

Han pasado casi dos meses desde que recibí el último ciclo de quimioterapia y aún se me cae el pelo...

Estos datos externos me recuerdan que debo tener paciencia con la recuperación. Que debemos —los que recibimos tratamientos oncológicos— respetar el ritmo que el cuerpo y la mente necesitan.

La clínica

"En la Clínica todos —enfermeras, médicos, personal...— transmiten amor. Cariño para intentar aliviar el dolor del enfermo".

Palabras de mi padre cuando me acompañó a la primera revisión tras todos los tratamientos.

Estoy totalmente de acuerdo. (Incluyendo las excepciones que confirman la regla).

Me gustaría devolver, transformados en gratitud, todos los detalles y atenciones que han tenido y tienen conmigo y con todos.

De modo especial a las enfermeras y auxiliares, el lado más humano de la Medicina: las del hospital de día de oncología, las que trabajan en consulta —Charo, Mari Jose, Manuela, Teresa...— y las que lo hacen en planta.

A todas y a cada una: ¡gracias!

HACIA EL AMOR

A lo largo de estos meses me han visto y tratado más de diez médicos: oncólogos, cirujanos, radiólogos...

Una oncóloga es la que ha seguido de cerca todo el proceso.

Es joven, guapa y derrocha vitalidad.

Siempre me ha tratado con profesionalidad y cariño.

Con profesionalidad, explicándome muy bien —con claridad y delicadeza— cada fase del tratamiento, estudiando el caso personalmente y con el resto del equipo.

Con cariño, transmitiéndome impulso y fuerza, animándome cuando más lo necesitaba.

Por todo eso, es "mi médico", aun sabiendo que debo compartirla con otros pacientes que la querrán tanto como yo.

Balance

Datos "clínicos":

He pasado más de ocho meses en Pamplona, acudiendo diaria o semanalmente a la Clínica Universitaria, además de los veinte días de hospitalización.

Intervenciones: tres (una con anestesia general y dos local)

Número de consultas: unas treinta.

Ciclos de quimioterapia: 8.

Sesiones de radioterapia: 30.

Pruebas de diagnóstico y valoración: unas 30.

Anoto estos datos para tener una visión de conjunto.

Más o menos la que puede ofrecer la historia clínica de muchos pacientes oncológicos. Cada uno tiene su historia y sus vivencias, intransferibles, únicas.

HACIA EL AMOR

Para mí es el momento de hacer balance.

Al producirse el diagnóstico me dirigí a Dios, pidiéndole que me ayudara a llevar todo del mejor modo posible. Así lo ha hecho, dándome fortaleza, serenidad y alegría. Por mi parte, he aportado aceptación y colaboración activa.

Puedo afirmar que la tónica general de mi actitud ha sido optimista y positiva.

No se trata de triunfalismo, sino de una realidad, corroborada por mi familia, médicos y las personas que me han tratado. He estado siempre contenta, también en los momentos de incertidumbre.

He confirmado que se puede sufrir y tener paz.

Y cuando no la sentía, sabía que me aguardaba a la salida del túnel.

El sufrimiento era —y es— el peaje que todos, de un modo u otro, debemos pagar.

En qué he cambiado, en qué mejorado, qué he aprendido, qué actitudes me gustaría convertir en hábitos estables... son aspectos en los que pienso ahora.

Familia.

Siempre se destaca lo importante que es el apoyo de la familia en una situación como esta.

Me resulta difícil ser original en esta realidad.

Solo puedo confirmarla con mi experiencia.

He redescubierto el cariño de mi familia, que tan importante ha sido para mantener el rumbo.

Quiero más a cada uno y ellos me han demostrado cuánto me quieren. Quiero más a cada una de las personas que forman mi Gran Familia: me han cuidado, han rezado, me han transmitido su cariño...

Cada uno ha hecho tantas cosas que solo Dios puede valorar.

También muchos compañeros de trabajo y amigos me han ido enviando fuerza humana y espiritual.

En estos meses he ganado amigos, tanto en cantidad como en calidad. Algunas personas me han sorprendido por un cariño e interés que nunca hubiera sospechado.

Cariño que, por encima de la distancia, me ha llegado a través del teléfono, del correo electrónico, de cartas, de muchos detalles bonitos... Cariño de quienes han recorrido cientos de kilómetros para verme y de quienes con el deseo lo han hecho también.

Tanto afecto que me ha emocionado, conmovido e impulsado. ¡¡Gracias!!
Ha terminado una primera etapa.

La recta final la viví con la euforia nerviosa de quien sabe que está a punto de llegar a la meta, como un deportista al final de un torneo.

A partir de ahora la vida para cualquiera de nosotros es diferente en muchos aspectos: una vez que el cáncer ha visitado un cuerpo, hay que permanecer alerta para intentar evitar que reaparezca y aceptar esa posibilidad.

Por mucho que nos feliciten por la recuperación, sabemos que, al menos en los próximos años, aún es pronto para cantar victoria.

Empiezo a vivir la vida por etapas, de revisión a revisión. Y cada una marca el plazo de una tregua que quiero aprovechar al máximo, imprimiendo intensidad al día a día.

Sin pesimismo, pero con realismo; con esperanza y sentido positivo, también con miedo, estreno una nueva vida. Una vida que será distinta en muchos aspectos.

Intento no idealizar la vuelta a casa, a la normalidad.

Como el emigrante que ha pasado tiempo fuera de su tierra puede decepcionarse al volver, soy consciente de que puede ocurrirme algo parecido: la vida sigue y no es siempre fácil.

Sostener el esfuerzo durante unos meses de lucha es posible, pero hay que "estirar" las energías para algunos años más.

Como siempre, una voz amiga me anima:

"Si has podido hasta ahora... podrás en lo sucesivo.

No te adelantes al futuro: Dios te dará la fuerza necesaria para afrontar cada situación, por dura que sea".

Cuando me diagnosticaron el tumor, una de las primeras reflexiones fue

HACIA EL AMOR

la de aceptarlo, no solo como una nueva situación en mi vida, sino como un camino hacia el Amor.

En ese momento se trataba de una intuición, pero desconocía su alcance. No sabía exactamente por qué veía tan clara esa dimensión de la enfermedad.

Ahora puedo afirmar que me ha llevado a redescubrir el Amor de Dios, el amor a mi familia, a los amigos; y, en distintos niveles, a médicos y enfermeras, el amor a todos los enfermos y especialmente a los oncológicos.

En realidad, cualquier vida puede ser un camino hacia el Amor.

Los que salimos del túnel del sufrimiento nos vemos deslumbrados por la luz, los colores, los sentimientos... la VIDA y por eso la saboreamos con más intensidad que antes.

El cáncer ha sido para mí un fuerte impulso en este camino, me ha ido transformando a mí misma y a muchos de quienes me rodean, en formas tan variadas como difíciles de valorar.

También he descubierto que los enfermos tenemos un don, del que muchas veces no somos conscientes: el de transformar el sufrimiento en amor, el que damos y el que recibimos.

Podemos despertar sentimientos de afecto, fortalecer las relaciones familiares y de amistad, comprender mejor a los que sufren, hacer más humana la vida.

Conseguimos enterrar viejos rencores o diferencias, vencer al egoísmo, generar iniciativas altruistas, superar dificultades insalvables, descubrir posibilidades inéditas en nosotros y en los demás...

En una sociedad que nos satura con estímulos externos dispersando nuestra atención y energía, el sufrimiento puede lograr que nuestra vida se centre en las cosas que realmente importan.

Puede elevar nuestro propio espíritu, elevando al mundo que nos rodea.

Por todo eso, y por lo que a cada uno corresponde descubrir, la enfermedad puede ser un camino hacia el Amor.

Cronología básica

En noviembre del año 2000 me diagnosticaron un *carcinoma de mama ductal infiltrante*.

Tenía cuarenta y un años.

Escribí este libro en dos etapas:

Una en Pamplona (Navarra), desde febrero a finales de mayo de 2001.

La segunda, septiembre y octubre, en Oviedo (Asturias).

Unos años después

“Asintomática y con excelente estado general”, dice el informe de la última revisión.

Han pasado cuatro años desde el diagnóstico. Estoy muy bien, desde todos los puntos de vista.

La estrategia que me ayudó durante la enfermedad, ha sido útil también en el proceso de convalecencia y recuperación.

En realidad, se puede aplicar a muchas situaciones de la vida ordinaria: siempre hay algo que aceptar, que afrontar, que abandonar en las manos de Dios.

Sigo diciendo: “Señor, lo acepto. Ayúdame a llevarlo lo mejor posible”.

“Confío en Ti.”

Sigo comprobando en mi vida y en la de otras personas- que es muy

HACIA EL AMOR

importante aceptar la realidad, aceptar lo que no me gusta, lo que irremediamente forma parte de ella. Y no solo aceptarla con resignación, sino convencidos de que ahí, precisamente ahí -en lo que quizá no entiendo ni veo sentido, en el sufrimiento- empieza el camino hacia la plenitud y la felicidad.

¡Parece imposible!, ¿verdad?

Gratitud

Cuando se publicó este libro, mi madre dijo:

“Tendrías que decir dónde has aprendido este modo de afrontar la enfermedad y de enfocar la vida.”

Tiene razón. No solo porque es de justicia y una ocasión para expresar mi gratitud, sino también porque así las personas que lo lean y quieran recibir la misma ayuda, podrán hacerlo.

Donde he aprendido a querer a Dios Padre— y a dejarme querer—, a confiar y dejarme llevar por Él.

Donde he descubierto una jerarquía de valores para el día a día, orientando todo hacia un fin trascendente que unifica y da sentido.

A luchar en lo concreto por conseguir y afianzar buenos hábitos, a cultivar una Fe con obras, a crecer como persona, a ser más ordenada y puntual, a

HACIA EL AMOR

corregir mis defectos; a intentar comprender y perdonar, a pedir perdón y a perdonarme a mí misma; a reconocer mis errores; a procurar ser sembradora de paz, a llevar bien las contrariedades de la jornada...

y MUCHAS cosas más, siempre en la vida ordinaria, en el trabajo, en las relaciones familiares, profesionales y sociales.

Donde me han facilitado los medios – cada día, cada semana, cada mes y cada año-, los Sacramentos, la formación, el conocimiento de la Fe ...

Donde he recibido tantos bienes ha sido en la Iglesia, a través del Opus Dei. Este es mi camino hacia el Amor.

En el Opus Dei he aprendido a leer y a contemplar diariamente la vida de Jesús y a intentar parecerme a Él; a descubrir el valor trascendente de cada acto ofrecido a Dios; a saber que hoy, 5 de noviembre de 2004, es un día importante, único e irreplicable, que va a sobrevivirme, por encima del tiempo y del espacio, de un modo tan mágico y maravilloso que incluso da miedo creer.

En el Opus Dei he aprendido a unir mi sufrimiento al de Cristo; a querer mucho a mis padres y hermanos y a cada persona con la que comparto alguna etapa del camino; a amar a la Iglesia, a todos los que la formamos y a los que nos critican y desprecian...

He aprendido a disfrutar cuando “toca” disfrutar, a trabajar, a escuchar, convivir, gozar, sufrir, a vivir...!

A saber que podemos conseguir que la vida sea interesante, divertida, apasionante...

También he aprendido a desarrollar mis aptitudes y ponerlas al servicio de los demás; a compartir vivencias y emociones, contribuyendo a que la vida se dilate y enriquezca.

Por eso te he contado todas estas cosas:
para compartirlas contigo.

carrerabulnes@wanadoo.es
cantabrico@e-libro.net

HACIA EL AMOR

Este libro se distribuye desde **www.e-libro.net**

The screenshot shows a web browser window displaying the e-libro.net website. The page features a search bar at the top, navigation tabs for 'Inicio', 'Novela', 'Teatro', 'Poesía', 'Cuentos', 'Ensayo', 'Tesis', 'Artículos y Leyes', and 'Apuntes'. A sidebar on the left contains a menu with categories like 'Ensayo', 'Biografías', 'Artistas', 'Históricas', 'Otros', 'Literares/Editoriales', 'Bibliotecas', 'Agentes', 'Universidades', 'catálogo', 'antología', 'libros gratis', 'apuntes cátedra', 'envíe su obra', 'boletín', and 'cómo comprar'. The main content area displays the book 'Hacia el Amor. Un modo de afrontar el sufrimiento' by Teresa Carrera Bulnes, with a PDF icon and a price of 346 kb. The book cover image shows a path through trees with the title 'Hacia el Amor' and the subtitle 'Un modo de afrontar el sufrimiento'. The author's name 'Teresa Carrera Bulnes' is visible at the bottom of the cover. The text on the page describes the book as a personal narrative about coping with cancer. The browser's address bar shows the URL 'http://www.e-libro.net/generos/libro.asp?id_libro=1802'. The taskbar at the bottom shows the system tray with the time 12:40 and the date 10/26/2006.

Disponible tanto en soporte digital, como en papel.
El digital es gratuito.