

ÍNDICE

Prólogo.....	7
Introducción.....	11
Madurar como persona.....	13
Búsqueda de sentido a la vida. Escuchar nuestro interior.....	17
La enfermedad vista desde la fe en Jesús de Nazaret	23
¿Tiene sentido el sufrimiento? El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional	29
La aparición de la enfermedad.....	35
La experiencia personal de enfermo de cáncer.....	47
Antecedentes biográficos.....	47
Aparición de la enfermedad. Fase aguda.....	56
Fase crónica	72
Preparación de mi etapa final	87
Lecciones aprendidas de la enfermedad. El agradecimiento	89
Maneras sanas de vivir la enfermedad grave.....	97
Actitudes cristianas ante la enfermedad y la muerte	101
Preparación de la etapa final: la muerte	109
Epílogo.....	113
Agradecimientos	115

PRÓLOGO

Cuando el Dr. Joan Viñas Salas me pidió que hiciera el prólogo de su libro *Cómo vivir con la enfermedad. Desde la experiencia de un médico enfermo cristiano* acepté acto seguido la invitación y lo hice con alegría y respeto, porque somos amigos desde hace más de cuarenta años y hemos compartido siempre un compromiso decidido a favor de la dignidad de la persona, de la promoción de la justicia, de la fidelidad a nuestro pueblo, abierto a todos los pueblos de la tierra, y de participación activa en la vida de la Iglesia. Además, lo asumí porque su libro respondía a la demanda de mucha gente, que le pedíamos que nos explicara las motivaciones personales profundas que le ayudaban a vivir su enfermedad con realismo y con una confianza serena.

Esta amistad de siempre creció cuando hace cuatro años me detectaron un cáncer de colon y, a petición mía, el Dr. Joan Viñas no solamente fue el cirujano que me operó con un gran acierto, sino que me cuidó en todas mis necesidades personales, conjuntamente con su esposa Ana y los miembros de nuestra pequeña comunidad de profesionales cristianos, que nos reunimos periódicamente. Nuestra amistad aumentó todavía más cuando un año más tarde, justamente el mismo día que concluía un largo tratamiento de quimioterapia, también a él le detectaron un cáncer, tal como explica en este

libro. Desde entonces, Joan y un servidor no solamente seguimos siendo los buenos amigos de siempre, sino que además compartimos nuestras almas.

El lector del libro, no solamente el que sufre una enfermedad, sino también el que goza de una buena salud, encontrarán un espejo que les ayudará a interpretar y a mejorar su propia vida, porque Joan Viñas, con un lenguaje llano y luminoso ofrece tres claves para comprender y madurar el sentido del sufrimiento en el misterio de la vida: la clave científica, la humanista y la cristiana.

La primera clave, que surge de su condición de médico, cirujano, catedrático universitario de cirugía, exrector de la Universidad de Lleida y experto en gestión académica y social, es la clave científica, es decir la percepción realista y clara de los grandes retos que las enfermedades graves plantean a la condición humana, el análisis lúcido de sus causas y un diagnóstico médico honesto.

La segunda clave es la humanista, que es la que emerge de la reflexión racional desde su madurez humana, propia del que no se ha encerrado solamente en la mirada científica y técnica, sino que se plantea honradamente las preguntas ante la limitación de nuestra condición humana y, especialmente, ante el reto de la enfermedad y la muerte. El Dr. Viñas ya había elaborado ampliamente esta dimensión humanista de la enfermedad y la salud en su largo compromiso de muchos años al lado de los enfermos de SIDA, trabajando por la humanización de la medicina y como delegado de la pastoral de la salud en la diócesis de Lleida.

La tercera clave es la experiencia cristiana, vivida por Joan Viñas, en medio de las turbulencias de la vida, desde su juventud universitaria, pasando por el largo recorrido profesional, hasta hoy, puesto que a pesar de las limitaciones de su salud continua sirviendo a los enfermos que ama. Una enfermera de la planta de Cirugía del Hospital Arnau de Vilanova de Lleida me explicaba con emoción que el Dr. Viñas, a parte de su visita médica profesional

diaria a los pacientes acompañado de su equipo médico, cada mañana y cada noche va a ver y a saludar a las personas enfermas. Esta fe cristiana de Joan Viñas es vivida con convicción personal, pero de una manera abierta a las personas de otras religiones, y sin barreras hacia los colegas agnósticos y ateos.

El lector del libro *Cómo vivir con la enfermedad. Desde la experiencia de un médico enfermo cristiano* encontrará estas tres claves a las que he hecho referencia —la clave científica, la humanista y la cristiana— bien integradas. Por esto, la narración de la experiencia de su enfermedad, explicada con un lenguaje sencillo y comprensible para todo tipo de personas, le resultará al lector amable, tierna e, incluso, fascinante.

En definitiva, la armonía interior del Dr. Joan Viñas, experimentada con realismo dentro de las turbulencias de su vida, nos ayudará a descubrir que solamente cuando estamos preparados para la muerte lo estamos también para la vida. Es entonces cuando tomamos conciencia de que el tiempo *presente* (el ahora y el aquí), vivido desde la actitud existencial que sugiere el libro, es el mejor “presente” (= regalo) que nos podemos hacer a nosotros mismos y a los demás en todas las circunstancias de la vida: en la salud y en la enfermedad, en el gozo y en el dolor, en la paz y en el conflicto, en la vida diaria y ante el misterio de la muerte.

En nombre de muchas personas, gracias Dr. Joan Viñas por el esfuerzo que te ha supuesto escribir este libro y por ofrecernos tu testimonio realista y luminoso, porque su lectura no es un mensaje para permanecer como espectadores pasivos, sino que nos puede ayudar a todos a ser un poco más libres y a vivir el presente con confianza y abandono.

RAMON PRAT I PONS

Teólogo

INTRODUCCIÓN

Hace casi cuatro años que vivo con un cáncer de riñón con metástasis. Escribo para explicar cómo lo vivo, cómo lo veo y qué pienso. Creo que el libro puede ser de utilidad a personas que están pasando una mala época, para ayudarlas a vivir bien una enfermedad grave, y a personas sanas para que se vayan preparando para cuando les llegue —lo que no les deseo—, para que el choque inicial no sea tan grande. También puede ayudar a los que tienen enfermos en la familia y los deben atender, y a los que cuidan enfermos, ya sea como voluntarios o como profesionales de la salud, para que conozcan más de cerca “el otro lado de la mesa” y aumenten la sensibilidad hacia el enfermo y sus familiares.

Desearía, al mismo tiempo, que sirviera para aclarar, compartir, mostrar e interpelar las creencias cristianas sobre la enfermedad y que fuera útil también para que los no creyentes puedan vivirla sanamente.

Escribirlo me sirve para ir reflexionando sobre las experiencias que estoy viviendo en este periodo especial de mi vida y que, ya lo digo desde ahora, me abre nuevas perspectivas y aprendizajes.

No es, pues, un tratado teórico solo sustentado por mi trabajo de profesional de la salud —de médico cirujano con más de cuarenta años de ejercicio, de profesor de

cirugía y de bioética— y de militante cristiano estudioso de teología e impulsor de la Pastoral de la Salud. Hubiera sido así si lo hubiera escrito hace tan solo cuatro años.

Ahora, el libro trata de reflejar mis experiencias vitales, conocimientos y convicciones adquiridas a lo largo de la vida, pero, sobre todo, se basa en la experiencia personal de vivir el cáncer que describo en un capítulo, pero que rezuma en todo el libro. He superado la vergüenza de guardármela para mí mismo, de esconderla a los compañeros de trabajo. Pero no pretendo ser un exhibicionista que encuentra placer en desnudarse: siempre he mantenido firme el secreto profesional y valoro mucho la intimidad de las personas.

El hecho de conjuntar teoría y práctica en primera persona espero que dé un valor añadido al libro, con los aspectos positivos, pero también reconozco que puede haber errores teóricos y prácticos, como ser humano frágil e imperfecto que soy.

He subdividido el libro en capítulos exponiendo separadamente el proceso de maduración humana y religiosa de la vivencia personal de la enfermedad.

Como laico casado y con cuatro hijos y ocho nietos, escribo el libro con toda libertad. Vaya por delante que expongo mi vivencia de la fe y lo que creo, que tal vez no coincide totalmente con un dogmatismo escrupuloso, pero que está escrito “de buena fe”.

JOAN VIÑAS

MADURAR COMO PERSONA

Todo tiene su momento y bajo el cielo hay un tiempo para cada cosa.

Eclesiastés 3,1

Nacemos sin pedirlo. Nos encontramos en el mundo dentro de una familia, un país y una cultura que no hemos elegido. Recibimos un amor al que correspondemos con sentimientos que hacen que la madre y el padre se sensibilicen ante la pequeñez y fragilidad del bebé y derramen sobre él su sensibilidad, ternura y amor, sacrificando tantas cosas..., especialmente su confort. Hay muy poco de egoísmo en la madre y el padre que se levantan cansados a media noche a poner el chupete al niño que llora desconsoladamente, o darle el pecho. El bebé depende al cien por cien de madre y padre; sin sus cuidados no sobrevive, muere.

Poco a poco el niño va creciendo y se siente físicamente menos dependiente de los padres. Pero emocionalmente la dependencia será, en mayor o menor medida, muy duradera. Por eso merecen especial mención los niños y niñas que solo han recibido atención biológica: alimento, aseo y vestido, pero no amor y ternura, sea porque no tienen padres o porque estos no lo saben hacer. Sobrevivirán, pero durante toda la vida tendrán carencias difíciles de superar —aunque no es imposible— y si las superan,

pueden convertirse en personas más completas que otras que lo han tenido todo en la vida, que han disfrutado de todas las comodidades y estima. En el otro extremo, el niño, quizás demasiado consentido, es dañado por los padres que no han sabido ponerle límites, que crece y que no sabe dónde está el precipicio desde donde puede caer. Son estos los límites vitales que tenemos que poner, no los de la creatividad y la libertad responsable, que debemos estimular para que nuestros hijos e hijas maduren como personas adultas, sanas y libres, creativas y sin miedos, felices.

Mientras crecemos, ganamos libertad. Los niños siempre están explorando zonas desconocidas para ellos. Dan pasos saliendo de la seguridad del entorno familiar, de las faldas de la madre. A los padres les provoca miedo, tanto o más que al niño, y a veces lo intentan impedir, pensando que lo protegen. La sobreprotección de los hijos es mala y no los deja madurar.

Durante nuestra infancia padecemos enfermedades —resfriados, fiebre...—, caídas y dolores. El niño llora inmediata y desconsoladamente. La madre, con un beso en la rodilla pelada, ya le saca gran parte del dolor y el niño calla y se siente seguro. Igual sucede con la fiebre: quedarse en casa y no ir al colegio es como un premio ganado por el malestar de la enfermedad. Por eso la tendencia a exagerar el dolor y malestar y la tentación de las madres a creérselo y liberar al niño de sus tareas. ¡Qué difícil que es encontrar el equilibrio! Si damos demasiada importancia a cualquier enfermedad menor, cuando llegue una de mayor, aunque sea de adulto, no se estará preparado para enfrentarla y se hará mucho más difícil y dolorosa; pero si somos demasiado duros el niño o niña no se sentirá suficientemente querido. Tal como nos educan de pequeños actuamos de mayores. Evidentemente, somos capaces de superar educaciones deficitarias y crecer y madurar, pero requiere un sobre-

esfuerzo que, si los padres nos han sabido educar bien, de adultos podremos dedicarlo a otras necesidades.

Por eso, lo mejor es una preparación para ser padres. El diálogo entre la pareja y el consejo de educadores es de gran utilidad. A veces hay graves desavenencias entre ellos sobre el enfoque de la educación del hijo, lo que les hace sufrir y repercutir en el niño. Ser padres y madres es una gran responsabilidad que se debe asumir desde todas las vertientes, no solo desde la emocional, de querer tener un hijo o hija.

Por lo tanto, se empieza de pequeño a vivir las enfermedades y aprendemos a superarlas —o no— según como hemos sido educados. Está claro que biológicamente sí las superamos —o moriríamos, y ya no habría que hablar más—, pero para superarlas psíquica y espiritualmente y adaptar nuestra vida a las nuevas situaciones y seguir siendo felices conviviendo con la enfermedad, hace falta una formación y dedicación especial, constante a lo largo de la vida.

Crecemos y enriquecemos el entorno familiar con las personas y los amigos del barrio, del pueblo, del colegio. Ellos nos educan —o mal educan— tanto o más que los padres, hermanos, primos, abuelos y maestros del colegio. Los padres debemos estar muy atentos a estas influencias, y tener muy presente todo el contexto educativo de la sociedad en la formación de la persona.

Según la apariencia física de cada uno —porque la fuerza o la belleza pueden evitar *mobbing* y burlas de los compañeros de colegio o barrio, o si se tiene habilidad en algún deporte, o un determinado carácter extrovertido— desde muy jóvenes algunos se convierten en ídolos de los demás, asumiendo una sensación de poder. Igual si se es listo, más que los compañeros. Quien ha crecido mayoritariamente con éxitos y sintiéndose superior tiene menos facilidades para aceptar el fracaso y, sobre todo, la enfermedad, especialmente si provoca secuelas o deja discapacidad o presupone una muerte cercana.

Considero que aquellas personas que de jóvenes han sufrido problemas, y han debido trabajar mucho para salir adelante, están dotadas de más herramientas para superar la enfermedad, venga cuando venga.

También el bagaje cultural, social y la preparación individual que cada uno haya realizado, tienen una gran influencia en el crecimiento y maduración de la persona. Es muy importante dedicar esfuerzos para lograr esta formación y tener recursos personales para afrontar un fracaso y una enfermedad y saber gestionarla. Y superarla o convivir sin que nos afecte el estado anímico y desmonte la persona.

Asimismo, todos vivimos en sociedad y aprendemos de nuestras relaciones. El aprendizaje en grupo tiene una gran influencia. Los jóvenes —y no tan jóvenes— que forman parte de esparcimientos, de grupos de reflexión parroquiales, de corales, grupos deportivos, etc., interactúan entre ellos y beben de estas fuentes de aprendizaje, que en la adolescencia demasiadas veces son más influyentes que la propia escuela o familia. También la influencia de los medios de comunicación social y de las tecnologías de la información y comunicación —tuits, Facebook, WhatsApp, Instagram, videojuegos...— es enorme y el uso de ellos que hace la gran mayoría no es precisamente educativo.

Vamos al colegio, aprendemos un oficio o vamos a la universidad, buscamos un trabajo, o una beca, hacemos oposiciones y conseguimos un puesto de trabajo. Hoy día este itinerario es más complejo, ha dejado de ser lineal, y quedamos instalados en la provisionalidad; es más difícil encontrar un trabajo fijo y quedarse en un lugar cerca de casa o en tu país. Hay una gran movilidad e incertidumbre que puede dificultar la estabilidad emocional. Es evidente que cuando aparece la enfermedad estos cambios sociales influyen en su vivencia.

© Joan Viñas Salas, 2018
© del prólogo: Ramon Prat i Pons, 2018
© de esta edición: Milenio Publicaciones, S L, 2018
Sant Salvador, 8 — 25005 Lleida (España)
editorial@edmilenio.com
www.edmilenio.com
Primera edición: diciembre de 2018
DL: L 1.263-2018
ISBN: 978-84-9743-846-9
Impreso en Arts Gràfiques Bobalà, S L
www.bobala.cat

Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.