

El Mito de la "Guerrera" en el Cáncer de Mama: Ser Vulnerable También es Valiente

Cada 19 de octubre, conmemoramos el *Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer de Mama*, una jornada dedicada a concienciar sobre la prevención y el tratamiento de esta enfermedad que afecta a millones de mujeres en todo el mundo. Sin embargo, detrás de esta necesaria campaña de sensibilización, hay un **fenómeno psicológico** que muchas veces se pasa por alto: la presión que sienten las pacientes oncológicas por mostrarse siempre como "guerreras" que deben enfrentarse a la enfermedad con valentía y fortaleza inquebrantables.



Esta narrativa heroica, aunque motivadora desde una perspectiva externa, **puede tener efectos perjudiciales en la salud emocional de las mujeres** que enfrentan el cáncer de mama. Es crucial que como sociedad entendamos que el proceso de recuperación no se basa únicamente en la superación constante, sino también en permitirnos sentir emociones negativas y en reconocer la vulnerabilidad como parte natural del ser humano.

La presión de la imagen de la "guerrera"

A lo largo de los años, la lucha contra el cáncer de mama ha sido asociada con imágenes y mensajes que refuerzan la idea de la "paciente fuerte y

valiente". Se celebran las historias de superación, se ensalzan frases como "eres una luchadora" y se apoya la narrativa de la "batalla contra el cáncer". Si bien estas metáforas pueden resultar útiles para algunas personas, para otras pueden ser una carga psicológica.



Implicar que enfrentar el cáncer requiere ser una "guerrera" constantemente invencible genera expectativas imposibles. Muchas mujeres sienten la presión de ocultar su miedo, su tristeza, su ansiedad o sus dudas, creyendo que, al expresarlas, fallarán en su rol de "luchadoras". Esta obligación autoimpuesta de ser siempre positiva puede añadir estrés emocional en un momento en que lo último que necesita una paciente es sentirse juzgada por no estar a la altura de un ideal irreal.

El coste de reprimir las emociones negativas

Desde el punto de vista psicológico, reprimir las emociones negativas tiene consecuencias serias. El cáncer es una experiencia devastadora, tanto a nivel físico como emocional, y los sentimientos de miedo, incertidumbre, tristeza, e incluso ira, son normales e inevitables. Sin embargo, la narrativa de la "guerrera" puede impedir que las pacientes se den permiso para experimentar esas emociones, llevándolas a interiorizarlas y ocultarlas, lo

que puede generar mayor malestar y aumentar el riesgo de ansiedad o depresión.

Es importante destacar que el bienestar emocional no se logra únicamente a través de la positividad forzada. Al contrario, el proceso de adaptación a una enfermedad tan desafiante como el cáncer de mama requiere permitírnos sentir todo el espectro emocional. Negar el dolor, el miedo o la vulnerabilidad no los elimina, sino que amplifica su impacto, dejándolos sin salida.

Vulnerabilidad: un acto de valentía

En lugar de promover la imagen de la paciente invencible, es crucial que empecemos a entender que ser vulnerable también es valiente. La vulnerabilidad implica aceptar que no siempre tendremos las respuestas, que a veces tendremos miedo y que está bien pedir ayuda. Permitirnos momentos de debilidad no es sinónimo de fracaso, sino una parte necesaria del proceso de sanación.

Los psicólogos consideramos que aceptar las emociones dolorosas es esencial para el bienestar psicológico. El cáncer no es solo una batalla externa; también es una batalla interna que se libra en el terreno emocional. Las emociones negativas no son enemigas a combatir, sino señales de que algo en nuestro interior necesita atención, y enfrentarlas es, en sí mismo, un acto de valentía.

Cómo apoyar emocionalmente a las pacientes oncológicas

Como sociedad, es crucial que dejemos de lado el mito de la "guerrera" perfecta y permitamos que las mujeres que enfrentan el cáncer de mama puedan expresar lo que sienten, sin juicio ni expectativas. No todas las pacientes tendrán la misma actitud frente a la enfermedad, y eso es completamente normal.

Si estás acompañando a alguien en este proceso, recuerda:

Escucha sin juzgar: Deja que la persona exprese sus miedos y preocupaciones. No siempre es necesario ofrecer soluciones, simplemente estar presente y validar sus sentimientos puede ser de gran ayuda.

Permite la tristeza: No intentes forzar un optimismo constante. Sentirse triste o asustada no es un signo de debilidad, es una reacción natural ante la incertidumbre.

Apoya su proceso emocional: Cada persona vive el cáncer de manera diferente. Algunas podrán encontrar fuerza en la idea de luchar, mientras que otras preferirán reconocer sus vulnerabilidades. Ambos enfoques son válidos.