

Me llamo Gonzalo Calderón, tengo treinta y dos años, soy médico y he superado cinco cánceres con sus correspondientes metástasis. Ahora que espero tener tu atención, vamos con:



MI GUÍA DEL SÚPER VIVIENTE ONCOLÓGICO

Escribo esta guía porque creo que es necesaria y porque sé que tengo la experiencia y los conocimientos para hacerlo.

A mis treinta y dos años, llevo cinco cánceres en mi mochila de vivencias. Un linfoma no Hodgkin, dos mesoteliomas peritoneales y dos leiomiomas. Es posible que en vez de cinco prefieras contarlos como tres al ser el segundo mesotelioma una recidiva (es como llamamos los médicos a una recaída cuando hablamos de cánceres) y el segundo leiomioma algún tipo de metástasis satelital. En cualquier caso, tengo un dicho para ambas situaciones: o bien aplico «a la tercera va la vencida» o bien «no hay quinto malo».

Lo importante es que llevo desde los diez años enfrentándome y conviviendo con la realidad oncológica y, aunque he tenido muchos periodos de calma estupendos, por ahora siempre he vuelto al ruedo. Eso hace que sepa mucho acerca de cómo afrontar lo que a ti, recién diagnosticado, te espera a la vuelta de la esquina.

¿Por qué creo que esta guía es necesaria? Porque la práctica hace al maestro y hay mil cosas que sé hoy que me hubiera venido muy bien conocer cuando no tenía ninguna experiencia. Esto no es una guía médica: no te voy a decir qué comer, qué es el cáncer y cómo se trata, cuáles son los efectos secundarios ni cómo combatirlos. Ya hay mucha literatura sobre eso y seguro que es más completa y mejor de lo que pudiera hacer yo. Lo que tienes aquí es una pequeña guía con consejos que te pueden facilitar la existencia. Son cosas que yo no he leído ni encontrado en ningún otro sitio y creo que pueden resultar muy útiles. La mayoría de ellas se aprenden con el tiempo, pero normalmente un solo cáncer no da para darte cuenta de todas. Así que, como experto en vivencias oncológicas, te voy a contar los trucos que he ido aprendiendo.

A hand with four fingers visible holds a yellow rectangular sign against a dark red background. The sign features the word 'TIENE' in large, bold, black capital letters. Below it, the word 'USTED' is written in smaller, white capital letters with a black outline. At the bottom of the sign is a black silhouette of a person with long, wavy hair. Inside the silhouette's head area, the word 'CANCER' is written in a large, stylized, red font. The entire illustration is in a hand-drawn, graphic style.

TIENE

USTED

CANCER

LA NOTICIA

«Tiene usted cáncer»

Palabras que nadie quiere escuchar y que causan un tremendo temor, por motivos obvios. No sé si en el momento de leer esta guía las has asumido ya, o si sigues dándole vueltas en la cabeza al tremendo mazazo que le acaban de dar a tu vida. Tampoco sé cómo te han dado la noticia ni hasta dónde has querido saber. Pero imagino que tu cabeza es un hervidero de actividad, y no precisamente actividad positiva.

Es normal. Lo que te está ocurriendo es una **PUTADA**. Sí, con mayúsculas. No pienso restarle importancia. Todo en la vida tiene un componente positivo, pero ahora mismo tú probablemente no estés (ni tienes por qué estar) pensando en eso. Estoy seguro de que algún día serás capaz de ver lo positivo y puede que incluso de disfrutarlo.

Pero, por ahora, lo que te pasa es una mierda enorme y no voy a ser yo quien te lleve la contraria. Pero voy a contarte una serie de cosas «*buenas*» porque sé que tú no tienes ahora la cabeza para buscarlas. Entrecomillo porque es posible que ni contándotelas las veas como algo positivo, y lo cierto es que la parte buena es mucho menor que la mala. Pero, si conseguimos pasar de una mierda como una catedral a una mierda como una iglesia, pues oye, aunque sean muchas más heces de las que te gustaría tener encima, no deja de ser un avance. Tu periplo puede hacerse mucho más llevadero si conoces tus ventajas y haces uso de ellas. Por eso he escrito esta guía.

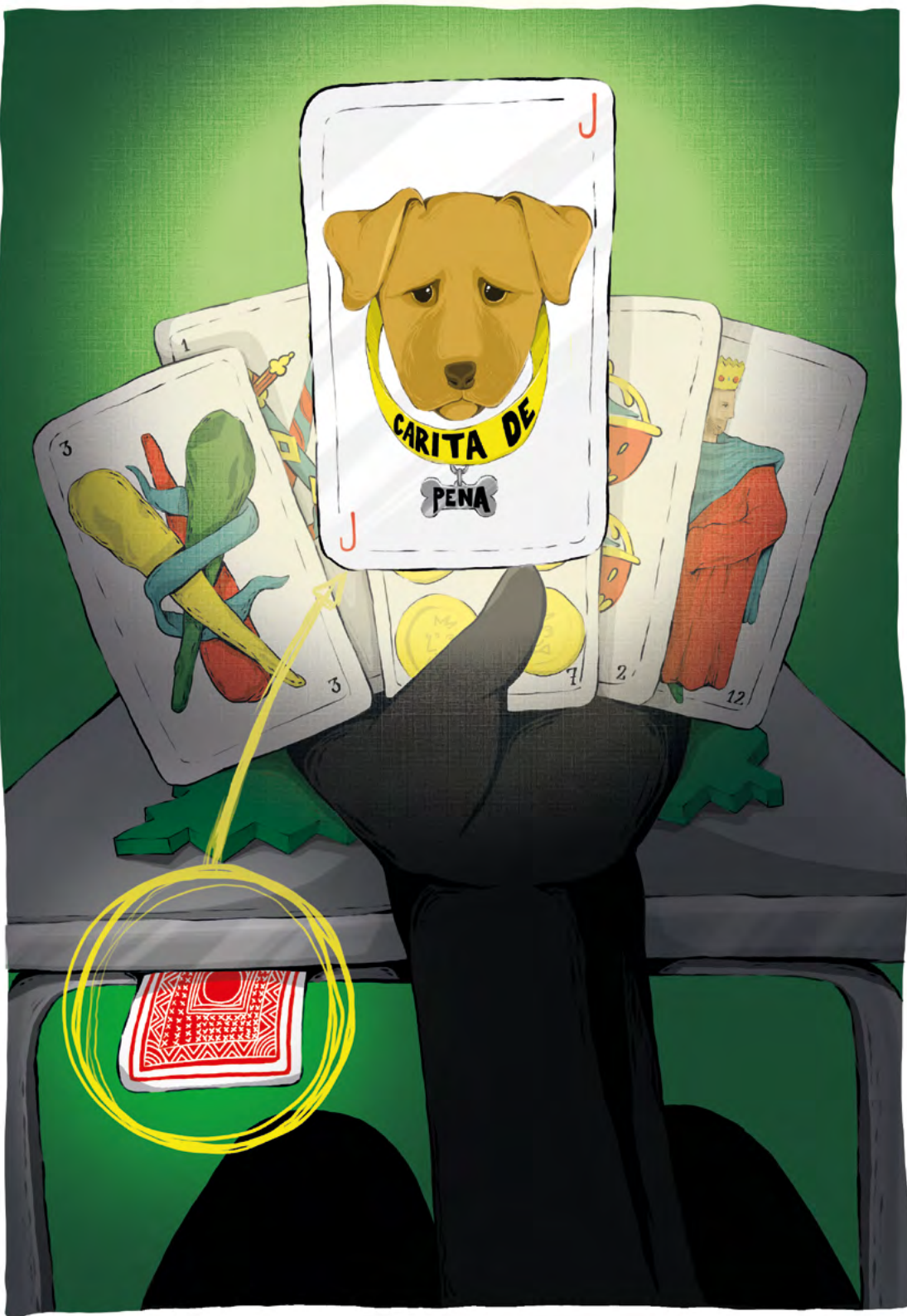


LA INCERTIDUMBRE

Cuando peor lo he pasado yo ha sido cuando no sabía lo que me pasaba. Ese tiempo que transcurre entre que detectan que tienes algo que tiene toda la pinta de ser un cáncer y que diagnostican que tipo de cáncer es y le ponen nombre y apellidos, y por lo tanto, tratamiento.

Porque ese tiempo lo pasas enfrentándote a todos los cánceres que se te ocurren, y encima sin tener ningún tratamiento en el que poder confiar. Enfrentarse a un cáncer es agotador a nivel mental, pero enfrentarse a la incertidumbre de no saber que cáncer tienes es aún peor.

Por suerte, se puede hacer más llevadero. Para empezar, distrayéndote. Si estás todo el día rodeado de gente te va a costar sacar rato para comerte el coco. Y para la noche, o los ratos en los que no puedas estar distraído con otra gente, usar algún tipo de técnica de *mindfulness* (que básicamente es concentrar tu mente en algo). Centrar tu pensamiento en otra cosa cada vez que el cáncer venga a tu mente. Yo, pese a ser ateo, utilicé la figura de Dios, e imaginaba que no solo existía sino que estaba interesadísimo en que yo me curase (*"Dios existe y me quiere"* es lo que me repetía yo una y otra vez). Puedes usar un elefante rosa bailando si lo prefieres, pero hazte un lema y una imagen mental fuerte que te permita centrar tu mente en algo que no sea la incertidumbre y repítelos en tu cabeza una y otra vez hasta que no haya nada más en ella. *"El elefante rosa bailarín anticáncer existe y quiere salvarme"* podría ser tu lema, por ejemplo. Eso te permitirá esperar a tu diagnóstico sin perder la cordura por el camino.



APRENDER A PEDIR [O CÓMO USAR LA CARTITA DE LA PENA]

Este punto (junto con el último, pero no quiero hacerte un spoiler) son para mí los más importantes de la guía, y probablemente no vayas a poder encontrarlos en otro sitio.

La cartita de la pena es tu as en la manga y no debes tener miedo ni reparo en utilizarlo. Veo que mucha gente trata de mantener la normalidad e intenta no pedir ayuda. Siguen con sus vidas como si no pasase nada. Pero el caso es que sí que pasa. Tu vida ha dejado de ser normal y tratar de mantener una fachada probablemente vaya a estresarte más de lo que pueda ayudarte.

Hagamos una analogía: ves a una persona coger un ascensor para subir al primero (que son diez escalones). Piensas para ti «qué innecesario, podía subir andando». Y sin embargo, si la persona que ves llamar al ascensor va en silla de ruedas o con muletas, a nadie se le ocurriría pensar que debe subir andando. Pues bien, tú ahora mismo llevas unas muletas o una silla de ruedas invisible y el ascensor te va a ayudar. Que sí, que tanto el de las muletas como el de la silla podrían apañárselas para subir diez escalones si no existiese el ascensor, pero el caso es que existe y sería ridículo no usarlo.

Puede que te encuentres bien, sin ningún problema físico ni efecto secundario, y que digas «yo estoy perfectamente». Me alegro por ti y ojalá continúe siendo así. Pero lo cierto es que estás en una situación más vulnerable. Tienes un montón de cosas en la cabeza que no tiene la gente que no está en tu situación. Tu nivel de estrés basal es muchísimo mayor que el de una persona normal. Si alguien llega a casa y no tiene leche porque no ha podido ir a comprarla, se puede pillar un rebote y encabronarse, pero de ahí no va a pasar la cosa. Si una persona que tiene un nivel de estrés muy alto llega a casa y no tiene leche, puede que su vaso desborde. Y no va a desbordar un *poquito* porque no hay leche. Va a generar una riada que desemboca en «mi vida es una mierda» o «todo me pasa a mí» y te hunde hasta tocar fondo. Lo digo con conocimiento de causa.

¿A dónde quiero ir con todo esto?

A que cojas
el punto ascensor

Y sí, lo digo con taco incluido, resaltando bien la letra. Porque quiero que se te grabe en la cabeza. Si alguien se ofrece a hacerte la compra, le dices que sí. Porque tu nivel de estrés debería ser el menor posible y hay una parte sobre la que es muy difícil actuar: la mental. Así que cada ayuda que te ofrezcan en cualquier ámbito de tu vida, la aceptas. Y, si no te la ofrecen, la pides. Haces uso de tu ventaja, que para eso está.

Piensa en cómo actuarías tú si alguien a quien quieres le pasase lo que a ti. ¿No te ofrecerías de mil amores a hacerle los favores que te pida? ¿No te sentirías genial por poder ayudar, por poco que sea, a que esa persona se sienta bien? Es muy posible que estuvieses deseando que te pidiese un favor. Porque la mayor parte de la gente tiene ganas de ayudar, y pidiéndoles un favor no solo vas a estar tú mejor, sino que probablemente ellos también se sientan estupendamente. El ser humano es un animal social y, como tal, tiene mecanismos que recompensan el ayudar a los demás.

Resumiendo: que no dudes en pedir ayuda. Aunque te cueste. Y te va a costar, porque llevamos toda la vida empujados hacia el «búscate la vida» y el «sé fuerte e independiente» Intenta decirles a la gente lo que necesitas. Esta *cartita de la pena* hace que peticiones que en circunstancias normales a la gente le daría muchísima pereza aceptar se conviertan en algo que hasta les apetece. Y la magia está en ese *por ti*, porque ese factor convierte cosas pesadas en ligeras solo con pensar que te están ayudando.

En ocasiones, la gente quiere ayudar pero no saben cómo y acaban, por ejemplo, visitándote todos en el hospital la misma tarde. Podrías haberle dicho a Fulanito que te vendría mucho mejor que en vez de visitarte se pasase por tu casa a regar las plantas y ventilar antes de que te den el alta. Y si se juntan tres o más personas, probablemente no puedas hacerle mucho caso a nadie.

Enlazo con el siguiente punto, que tiene mucho que ver con las visitas:

AYUDA





CANSANCIO

EL CANSANCIO

No sé de dónde sale y no siempre es físico, pero en ocasiones te vas a encontrar muy cansado. Te va a pesar la vida y no vas a tener ganas de nada. Afecta a nivel físico y mental. Puede aparecer o no, pero, cuando lo hace, te das cuenta. A veces hará que no te apetezca recibir visitas, y seguramente solo te atrevas a decirles que no a aquellos con los que tienes más confianza, mientras recibes sin ganas y con mucho cansancio a quienes te dan bastante más igual. Pero claro, justamente por eso cuesta más decirles que no.

El consejo que debería darte es que, cuando no te apetezca recibir visita, se lo digas bien claro a todo el mundo. La cruda realidad es que soy consciente de que muchas veces te vas a comer visitas que no te apetecen para no generar situaciones incómodas o porque hay gente que, con toda su buena intención, decide que visitarte es cuanto menos obligatorio y lo hace llueva o truene. Y acabarás diciéndoles que no vengan solo a las personas más cercanas.



El consejo realista: aprovecha a la gente de confianza para pedirle los favores que necesites. «Mira, estoy hecho polvo y recibir visitas me da una pereza del copón, pero me vendría fenomenal si puedes pasarte a hacerme unos papeles de no sé qué, que se me ha caducado el no sé cual». Y a los que no te atrevas a decirles que no vengan, o directamente se presenten en tu casa y no te den ni la opción, en cuanto te sientas cansado, se lo dices. «Mira, lo siento. Sé que has hecho el esfuerzo de venir pero realmente necesito tumbarme porque estoy que me caigo». Y la parte positiva es que, dada tu situación, te harán caso y te dejarán en paz. De cara a estas negativas, es mucho más fácil hacerlo si delegas la tarea de decir que no. Nombra un informante principal (esto lo desarrollo en el siguiente punto) y deja que sea él el encargado de transmitir a la gente si tienes o no el cuerpo para visitas.

Hago aquí un inciso para aclarar un par de cosas.

La primera es que el cansancio del que hablo no se da siempre, ni muchísimo menos. Y lo digo como persona que lleva un montón de años en procesos oncológicos. A veces aparece, pero no tiene porque sucederte a ti, así que, si no te ha pasado, no te comas la cabeza pensando cuándo te llegará porque lo más probable es que simplemente no vaya a aparecer. En cualquier caso, los consejos que he dado los puedes aplicar sin tener un cansancio especial.

La segunda, atañe a pedir favores. Parece obvio, pero prefiero remarcarlo: sé consciente de a quién le pides qué. Me explico: si tu cuñado odia a los niños y trabaja en la Diputación, y tu hermana adora los niños y odia hacer papeleo, lo lógico es que le pidas a él que te ayude con los papeles y a ella que te ayude con tus hijos. Parece una tontería, pero es importante. Hacerte un favor va a proporcionarles mucha satisfacción, pero si encima ese favor no les cuesta trabajo o incluso lo disfrutan, la interacción va a ser tan satisfactoria para ellos como para ti.



TIENE Ud.

FBO

CÍRCULO DE CONFIANZA

INFORMAR

Cuando tienes una enfermedad de estas características toca informar de la evolución del asunto. Y digo toca porque realmente no va a ser opcional. Es bastante probable que te escriba gente que no se había preocupado por ti en la vida, y te vas a sentir obligado a contestar. Te vas a encontrar en una situación en la que tienes que contar lo mismo a mucha gente y muchas veces. Y, en general, casi todos te van a hacer las mismas preguntas. Es terriblemente tedioso contestar a todos. Te quita la energía y las ganas de coger el móvil.

A cartoon illustration of a man with dark skin, wearing a dark purple t-shirt and teal trousers, standing with his arms crossed. Above his head is a yellow speech bubble with the word 'CONSEJO' in bold black letters. The background is a light blue abstract shape.

CONSEJO

Mi consejo es que hagas una pirámide de informadores. Elige a una persona de tu confianza y muy cercana a ti para que sea el informador principal. Puede ser tu pareja, hermano, progenitor o hijo. Haz saber a todo el mundo que esa persona va a ser quien informe. Si tienes varios grupos de amigos, como suele ser habitual (infancia, universidad, trabajo...) nombra a informadores principales dentro de cada uno de ellos para que sean ellos quienes vayan contando a los demás cómo estás y quienes contacten con el informador principal para preguntar por ti. Para eso sirve una pirámide de informadores. No tanto para que tú les hables solo a ellos (gracias a los grupos de difusión tú puedes informar a todos a la vez sin problemas) como para que les pregunten a ellos por ti. El típico «¿cómo estás?» que en circunstancias normales te haría mucha ilusión puede llegar a ser agotador cuando llegan de diez en diez y tienes que contestar más o menos lo mismo a todos. Si esa pregunta se la hacen a uno de tus informantes, te quitan a ti una carga. Y créeme, aunque hagas uso de esta figura, te van a seguir llegando muchos mensajes. Y, retomando el punto anterior, a estos informadores clave puedes encargarles también la tarea de organizar a las visitas. Para ellos es mucho más fácil decir que te encuentras cansado y sin ganas que para ti, y te van a quitar una carga emocional y mental muy importante.

Otro truco, aunque pueda parecer una tontería, es ir avisando ya desde los mensajes informativos de que andas cansado y sin muchas ganas y de que probablemente no vayas a contestar a todo lo que te envíen. Eso te permitirá responder únicamente a aquellos mensajes que tengas ganas de contestar.

En mi caso, tengo un grupo de difusión en *WhatsApp* que utilizo para informar de mis avances. Tras mi segundo cáncer empecé a grabar videos y subirlos a Youtube para después mandarlos por esa vía. No te voy a recomendar que hagas lo mismo porque supone exponerse mucho y, aunque a mí no me importe, soy consciente de que la mayor parte de la gente lo lleva *regulinchi*. Pero sí te voy a recomendar informar en formato video, porque facilita que la gente te crea cuando dices que estás bien y evita una pregunta que a mí personalmente me saca de quicio: «¿seguro que estás bien?»

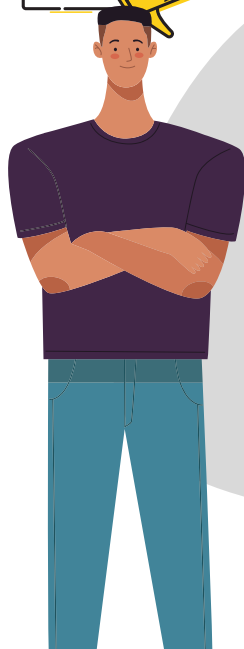
Relacionado con informar, el siguiente tema también es francamente importante.



EL TABÚ

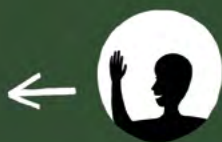
Es fácil convertir la enfermedad y los sentimientos que esta te produce en un tabú. Vas a sentir muy intensamente y a estar mal, y muchas veces vas a pensar que mejor no molestar a la gente con esos pensamientos porque «qué bajona». Y los que te rodean, a su vez, pensarán que preguntarte o mencionar ciertas cosas va a hacerte sentir mal y por ello callarán. Esto provoca una *conspiración del silencio* en la que nadie saca el tema por miedo.

El tema generalmente es la muerte. Nos da miedo morirnos. Es algo cultural y social. Y nos suele costar hablar de ello cuando la muerte es una posibilidad real, cercana y tangible. Pero al no hablar de ello nos privamos a nosotros mismos de decir ciertas cosas que muy probablemente queremos decir. Y, a la vez, privamos a nuestros seres queridos de respondernos y de decirnos otras que, estoy convencido, no les gustaría que se quedaran dentro.



Mi consejo: haz e invita a tu entorno a hacer lo que les salga y apetezca. Habrá gente que prefiera esquivar ciertos temas porque le resulten incómodos y también los habrá que quieran hablarlos. Ambas son opciones válidas y correctas. A nivel personal, hablar sobre ciertas cosas hace que me sienta mejor al respecto, aunque me den un miedo terrible. Comentarlas me hace sentir que tengo un cierto poder sobre ellas. No sobre lo que va a pasar, lógicamente, pero sí sobre cómo puedo yo afrontarlo y cómo me gustaría hacerlo.

11:11



Diario de Whatsapp

Tú

10 de noviembre de 2023

Hoy no he conseguido acabarme el plato de comida y tenía muchísima sensación de hinchazón después de comer.

9:15 ✓

12 de noviembre de 2023

Hoy me he levantado con un dolor como si me incrustasen un dedo en la zona abdominal izquierda.

0:37 ✓

13 de noviembre de 2023



Me ha salido un bulto en el abdomen.

12:43 ✓

Tú
Hoy me he levantado con un dolor como si me incrustasen un dedo en la zona abdominal izquierda.

Me ha vuelto a pasar. 15:07 ✓



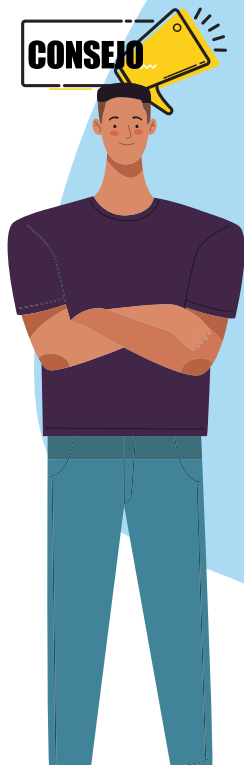
Mensaje



EL DIARIO DE WHATSAPP

Esto es un detalle muy tonto pero te puede venir muy bien: apunta las cosas que te preocupen. Recomendarte un diario sería muy estético y bucólico pero esto es más práctico, porque yo soy un desastre, se me olvida el cuadernito y al final, o no lo apunto todo, o me lo dejo en casa el día que tengo consulta.

CONSEJO



Mi recomendación es que hagas un grupo de WhatsApp en el que estés, bien tú solo, bien tú y la persona que te acompañe a las consultas (tu acompañante principal). En ese grupo tienes que apuntar todas las dudas que se te ocurran. Y digo TODAS. Hay un suceso muy curioso que apenas se ha estudiado, pero que le ocurre prácticamente a todo el mundo. Y es que, cuando entras en una consulta médica, pierdes automáticamente la mitad aproximada de tu coeficiente intelectual. Esto es así. Tú vas con las ideas clarísimas y sabiendo los temas que quieres hablar, las cosas que te preocupan y cómo quieres preguntarlas de una forma perfectamente organizada. Todo está estructurado en tu cabeza. Lo repasas en la sala de espera y ves que sigue ahí, muy sólido. Y, nada más entrar en la consulta, la estructura se viene abajo y te quedas en blanco. Cuando sales, te vas acordando de cositas que no has mencionado y que a ti te preocupan y te das cuenta de que has olvidado comentar la mitad o más de las cosas que hubieras querido decir. Eso no pasa si lo apuntas. Lo llevas todo apuntado, lo sacas y metódicamente preguntas cada puñetera cosa que te preocupa.

Yo te recomiendo que apuntes ahí todas las cosas que te pasen. «Me ha dolido el pie derecho al levantarme». Pues lo apuntas. Porque lo normal es que no sea nada de nada, pero a veces hay un dolor o molestia que se repite varias veces y empieza a rayarte. Y, como ocurre de ciento en viento, el día de la consulta se te olvida. Pero luego te vuelve a pasar y no sabes si es normal o raro, común o grave, y le empiezas a dar vueltas en la cabeza a algo que, si hubieses apuntado, habrías preguntado. Suelen ser cosas normales y corrientes, pero quienes lo saben son los oncólogos, que son los que lidian con ellas continuamente. Y una vez que sabes que es algo normal, aunque moleste o duela, deja de ser preocupante.

Si tienes un acompañante que vaya contigo a todas las consultas, delega en él todos estos asuntos o hacedlos a la par, para que se pierda la menor cantidad de información posible y para que tu carga de estrés se mantenga al mínimo.





EL SÚPER VIVIENTE

Al principio, iba a titular estos consejos como *Guía de supervivencia del paciente oncológico*. Pero luego me di cuenta de que quería terminarla con un toquecito optimista y decidí cambiar el título. Como puedes ver, no es la guía del *superviviente*, si no la del súper viviente. Esto se debe a dos razones: la primera, que no tengo una bola de cristal que me permita ver el futuro y por lo tanto no tengo ni idea de si vas a sobrevivir. La segunda, el cáncer es, además de una PUTADA inmensa, una oportunidad de aprender a vivir mejor, a súper vivir.

Imagina que la vida fuese hacer un castillo de cartas. Amontonar las cartas en triángulos e ir colocándolas unas junto a otras para seguir subiendo hacia arriba y, cuanto más alto sea tu castillo, más feliz serás. El cáncer derriba ese castillo. Es la ráfaga de aire que acaba con todo. Pero a la vez, te permite empezar de cero. ¿Quiere alguien empezar de cero? Generalmente no, porque da mucha pereza y es muy difícil. Pero también tiene ventajas importantes. Porque ahora sabes muchas cosas que antes no sabías y que van a hacer que reconstruyas no solo mucho más rápido, sino también más fuerte de lo que construiste en un principio. Porque trucos como poner doble carta hacen que la estructura sea mucho más resistente.

Apliquemos esto a nuestras vidas. Vivimos en una sociedad capitalista y consumista. Eso tiene partes buenas y partes malas. Las malas suelen traducirse en círculos viciosos que acaban atrapándonos y mermando nuestra calidad de vida sin que seamos siquiera conscientes de ello. Uno de los más comunes en los que cae prácticamente todo el mundo es el *estudio trabajo duro*. Llegar a bachiller y decir «tengo que darlo todo para estudiar la carrera que quiero» para poder continuar en la carrera con «no puedo relajarme, necesito tener un expediente excelente y que me contraten donde quiero» y luego en el trabajo «soy el nuevo, tengo que dar el ciento cincuenta por ciento para que vean que soy muy bueno y me asciendan»... Así continuamente, siempre con una meta más ambiciosa por delante y dejando un montón de oportunidades de ser feliz por el camino.

Si hay algo que puedo afirmar con seguridad y con conocimiento de causa, es que somos seres sociales y lo que nos aporta felicidad y nos hace sentir bien son nuestras redes sociales. No me refiero a Facebook ni a Instagram, sino a la red de familia y amigos con la que estamos interconectados. Son precisamente esas redes sociales las que descuidamos debido a los círculos viciosos. «Ya llamaré para ese café, que el viernes tengo un examen» se convierte en «ya llamaré, que tengo una entrega» y muta a «ya llamaré, que tengo una reunión» para terminar la mayoría de las veces en que no llamaste y poco a poco te distanciaste de ese o esos amigos.

Pues bien, el cáncer, dentro de que es una grandísima mierda que no le deseo a nadie, también es una oportunidad magnífica para romper círculos viciosos. Porque muchas veces tenemos que luchar contra nuestras propias mentes y contra lo que la gente espera de nosotros. Si llevas toda la vida metido en esa vorágine, es prácticamente imposible salir. Porque tu mente, incluso si es consciente de que no eres feliz, no te deja huir. Porque eso implicaría asumir que todo lo que hiciste estaba mal y eso a tu cabeza no le gusta nada. Sin embargo, el cáncer puede ser tu comodín, ya que la irrupción de una catástrofe puede servir de excusa contigo mismo. Un «no es que yo me comportase de forma absurda, es que la vida me arrastró y he necesitado este brusco frenazo para darme cuenta de que no voy en la dirección que a mí me gustaría» le suena mucho mejor a tu yo interno que un «lo he hecho mal hasta ahora yo solito, así que cambiemos de dirección».

Vas a tener un parón en tu forma de vida, un cambio de rutina total. Aprovéchalo para pensar. Para decidir qué te gustaría hacer y ser, si tuvieses la oportunidad de elegir de nuevo con todo lo que has aprendido hasta ahora. Y luego, aprovecha que el cáncer es la excusa perfecta y ponlo en práctica. Como dice un amigo mío: «cambia de preguntarte *¿por qué a mí?* a *¿para qué a mí?*».

Muchísimas veces nuestras interacciones sociales están viciadas por la rutina y lo que se espera de nosotros. Contestamos y reaccionamos de ciertas maneras basándonos mucho más en las expectativas de nuestro interlocutor que en lo que nosotros queremos hacer o decir. Por eso hay gente que se va de campamentos con desconocidos y cambia totalmente su forma de ser. Porque en su rutina diaria se ha acostumbrado a actuar de una forma determinada y su entorno espera que siga comportándose así. Sin embargo, entre personas que no le conocen de nada, puede ser como realmente le apetece ser. Y de nuevo, el cáncer puede ser una excusa perfecta para cambiar tu forma de actuar. De la que tienes para satisfacer las expectativas de los que te rodean, a la que te gustaría tener en cada momento.

La enfermedad puede ser nuestra manera de *hackear* nuestra mente y conseguir enfilarnos en la dirección en la que queremos ir, pues nos proporciona la excusa que tanto nuestra propia cabeza como nuestros amigos y conocidos van a necesitar para explicar nuestro cambio de actitud.

Y por eso, en un mundo en el que la mayoría de la gente se encuentra inmersa en círculos viciosos complejos, el hecho de que tú puedas cambiar el chip para vivir como quieres vivir, viendo como las imposiciones sociales tienen cada vez menos efectos sobre ti, se puede considerar *súper vivir*. Y el cáncer, pese a ser una grandísima putada, puede ser también la oportunidad perfecta para empezar a hacerlo.

Autor

Gonzalo Calderón

Ilustración

Sheila Ramón

Maquetación

Andrea Estefanía

Correcciones

Andrea G. Toquero