Printed November 24, 2014 from http://www.cancer.net/asimilaci%C3%B3n-y-emociones/hablar-sobre-el-c%C3%A1ncer/di%C3%A1logo-con-su-c%C3%B3nyuge-o-pareja

Diálogo con su cónyuge o pareja [1]

This section has been reviewed and approved by the Cancer.Net Editorial Board [2], 04/2012

Las emociones complejas y los cambios en el estilo de vida que se producen después de un diagnóstico de cáncer hacen que la comunicación constituya un mayor desafío. Incluso las parejas que tienen un buen diálogo pueden tener problemas para dialogar sobre el cáncer. Dialogar sobre el cáncer es difícil, porque implica desarrollar emociones intensas y tratar temas que las parejas quizá no deseen hablar, como problemas de índole sexual, preocupaciones sobre la fertilidad, limitaciones físicas, cuestiones relacionadas con el cuerpo y la imagen, y la muerte.

Definición de una buena comunicación

Una buena comunicación implica dialogar abiertamente y en forma honesta sobre sus pensamientos, sentimientos y miedos con alguien que le escuche y le brinde apoyo. Una buena comunicación implica no solo compartir sus propios pensamientos y sentimientos, sino también escuchar los de su pareja, y aceptarlos sin criticar ni echar culpas. Tener una buena comunicación no es fácil, pero es una habilidad que las personas pueden aprender y poner en práctica.

A continuación, se indican algunos consejos para una buena comunicación:

- Practique una escucha activa. Una escucha activa es cuando se concentra en entender lo que dice su pareja en lugar de pensar qué va a decir después. Repita con sus propias palabras lo que dijo su pareja y, luego, pida un comentario para estar seguro de que entendió el punto de vista de su pareja.
- No asuma que usted sabe lo que piensa o siente su pareja, o lo que su pareja dirá después. Haga preguntas si algo no le queda claro.
- Utilice la primera persona en los enunciados para describir sus sentimientos en lugar de culpar a su pareja. Por ejemplo: ?Me sentí triste cuando no quisiste venir conmigo al cine?, en lugar de: ?Nunca quieres salir conmigo a ningún lado?.
- Sea específico. Evite las palabras poco claras (por ejemplo: ?herido? puede significar triste o desilusionado) y dialogue sobre sucesos específicos en lugar de actos generalizados (por ejemplo: ?No dejes las medias tiradas en el piso?, en lugar de: ?Eres tan desordenado?).
- Evite la crítica, el sarcasmo, los insultos y la injuria. No grite.
- Vaya despacio. Tómese el tiempo necesario para comprender lo que quiere decir y para

encontrar las palabras que desea utilizar. No presione a su pareja para que conteste rápidamente.
- Dialoguen en forma alternada y sin interrumpirse uno al otro.
- Concéntrese en un tema por vez. Evite sacar otros temas o discusiones anteriores.
- Si usted se enoja o se ofende, respire hondo y considere la posibilidad de tomarse un momento hasta que se sienta más tranquilo.
- No espere resolver temas difíciles en una sola conversación. Acuerde continuar el diálogo en otro momento.

Consejos para dialogar con su cónyuge o pareja

A continuación, se indican algunos consejos que pueden ayudarle a dialogar con su cónyuge o pareja sobre el cáncer, la manera en que esta enfermedad le hace sentir y la forma en que le afecta a usted y a su relación. Debido a que el cáncer cambia la vida de cada persona que forma parte de una relación, ambas partes necesitan dialogar sobre cómo les afecta.

- Dialoguen sobre las opciones de tratamiento y tomen las decisiones sobre el tratamiento en conjunto. Siempre que sea posible, asistan juntos a las citas con los médicos para tener la misma información.
- Elijan momentos para dialogar en los que ambos estén libres de distracciones y sin apuros. A algunas parejas les da buen resultado programar un momento del día para sentarse y dialogar.
- No siempre tiene que dialogar sobre el cáncer. Recuerde dialogar también sobre temas habituales: el simple hecho de dialogar ayuda a las parejas a tener una relación más estrecha.
- Si hay algo particularmente difícil que debe hablar, tal vez le sea de ayuda practicar qué desea decir o tomar algunas anotaciones para usted mismo.
- Como probablemente usted y su pareja tienen distintas maneras de sobrellevar el estrés, es posible que tengan diferentes necesidades respecto de sus conversaciones. Uno de los integrantes de la pareja puede ver el cáncer como un problema que se debe solucionar, mientras que el otro necesita apoyo emocional y validación. Dialoguen sobre estas diferencias y comprendan que ambos puntos de vista tienen valor.
- Dialoguen honestamente sobre sus sentimientos, tanto positivos como negativos. Las emociones como el enojo, el miedo, la frustración y el rencor son reacciones normales al cáncer. Las parejas no suelen analizar estas emociones por miedo a ofender al otro o porque se sienten culpables por tener pensamientos negativos. Ocultar los sentimientos crea distancia en las parejas y evita el apoyo y la confortación mutuos.
- Usted y su pareja no siempre se sentirán del mismo modo: quizá usted esté más asustado, mientras que su pareja puede ser más optimista. Dialoguen sobre estas diferencias y respeten los sentimientos de su pareja.
- Cuéntele a su pareja cómo se siente física y emocionalmente. El hecho de compartir ayuda a su pareja a entender sus desafíos y le da la oportunidad de que le brinde apoyo.
- Cuéntele a su pareja con frecuencia sobre los tipos específicos de apoyo y ánimo que necesita. Un día puede necesitar ánimo para salir de su hogar, mientras que otro día puede necesitar pasar un tiempo tranquilo, en soledad.
- El humor [3] (en inglés) puede ayudarles a usted y a su pareja a sobrellevar la situación, por lo que no tema reír.

Cómo conseguir ayuda

Si le resulta difícil dialogar con su pareja, puede unirse a un grupo de apoyo [4] o buscar ayuda de un consejero profesional. Aliente a su pareja a considerar la posibilidad de asistir a un grupo de apoyo de cuidadores. Los consejeros matrimoniales y los terapeutas de pareja le pueden ayudar a abordar los problemas de comunicación y guiarle en las conversaciones difíciles. Obtenga más información sobre los beneficios del asesoramiento [5] (en inglés).

Más información

Asimilación [6]

Cuidado del paciente [7]

Relaciones y cáncer (en inglés) [8]

Links:
[1] http://www.cancer.net/asimilaci%C3%B3n-y-emociones/hablar-sobre-el-c%C3%A1ncer/di%C3%A1logo-con-su-c%C3%B3nyuge-o-pareja
[2] http://www.cancer.net/about-us
[3] http://www.cancer.net/node/24807
[4] http://www.cancer.net/node/18328
[5] http://www.cancer.net/node/24699
[6] http://www.cancer.net/node/18310
[7] http://www.cancer.net/node/18354
[8] http://www.cancer.net/node/25112