



COMO APOIAR ALGUÉM COM

CÂNCER

ROTEIRO DO APOIADOR

SÔNIA LIDIANE



WWW.INSTITUTOSL.COM

CONTEÚDO

Este é um compilado de informações que tem como objetivo passar conhecimento e experiências para um Apoiador, Cuidador ou Familiar de alguém que recebeu o diagnóstico de câncer.

Trazendo luz onde o câncer trouxe escuridão.

Este é também um guia de ajuda para os que se encontram com um diagnóstico de cancer.

Que Deus abençoe essa jornada e o Espírito Santo o Consolador amenise as dores e fortaleça cada coração durante este capítulo da vida real onde não existe possibilidade de pular páginas.

Você tem toda a sua vida pela frente até que um diagnóstico de câncer o força a considerar a dura e chocante realidade de sua mortalidade e o mundo inteiro parece parar.

Receber a notícia de um diagnóstico de câncer é devastador e traz consigo um conjunto único de desafios. E o apoio é vital e, no entanto, com vidas e agendas ocupadas, é muitas vezes difícil de sustentar. Pois muitas vezes o outro não têm a experiência necessária para apoiar alguém com câncer. Ao compreender o que está por vir e como uma pessoa com câncer deseja ser apoiada, a rede de apoio pode organizar uma ajuda autêntica e com qualidade de vida durante o tratamento e depois dele.

O QUE DIGO PARA ALGUÉM COM CÂNCER?

Você acabou de receber uma ligação informando que seu amigo está com câncer, você provavelmente não tem ideia do que dizer ou como interagir, mas mesmo assim você pode ser um amigo solidário que ele precisa durante esse momento difícil.

ESMAGUE O ESTIGMA

Em primeiro lugar, o câncer coloca um estigma nas conversas. A percepção do câncer, o que ele significa para o futuro e o que ele faz física e mentalmente para uma pessoa pode, às vezes, fazer com que outras pessoas se sintam desconfortáveis ao conversar com a pessoa diagnosticada. A realidade é que seu amigo não mudou como pessoa, então lembre-se de falar com ele da mesma forma que fazia antes do diagnóstico. Quanto mais você muda a forma como interage com seu amigo, mais ele se lembra de que a vida é diferente e que ele tem câncer. Quanto mais você filtrar sua conversa, mais isolado e desconectado ele parecerá para você e para o mundo exterior.

Cada experiência de câncer é diferente e haverá mudanças temporárias no estado físico e emocional do seu amigo. Leve isso em consideração, mas lembre-se de permanecer autêntico em seu relacionamento. Você não estará dando ao seu amigo a fuga e a normalidade que ele precisa se de repente você o tratar de maneira diferente, se conter, agir de maneira estranha, filtrar demais ou apenas dizer coisas estranhas que você nunca teria dito se ele não tivesse câncer.

AQUI ESTÃO ALGUMAS COISAS PARA LEMBRAR:



Esteja presente, não seja perfeito. Evite deixar que o medo de cometer um erro o afaste. Ninguém é perfeito e erros acontecerão. Faz parte do ser humano. Esta é uma situação nova para vocês dois e muitas vezes vocês não saberão o que fazer ou dizer.

Seja flexível e encontre-o onde ele está física e emocionalmente todos os dias. É sempre uma boa ideia fazer o check-in. Perguntar ao seu amigo: “O que você tem vontade de fazer hoje?”, isso irá ajudá-lo a saber como se conectar (tom e energia) e o que discutir (ou guardar para outro dia).

Se você o visitar pessoalmente, desligue o telefone e deixe-o de lado para não se distrair. Não seja a pessoa que visita, mas passa mais tempo olhando para o telefone do que para a pessoa que está visitando.

Se acontecer um passo em falso, reconheça-o e peça perdão ou esteja disposto a perdoar. A vida é muito curta para ficar com raiva.

Às vezes, ter uma atividade para focar pode neutralizar o estresse do que dizer e facilitar a conversa.

Deixe seu amigo iniciar tópicos privados ou delicados. Não se ofenda se certos tópicos saírem repentinamente.

Evite dizer coisas que magoem ou compartilhar informações que aumentem o estresse. Ele já está lidando com muitas coisas e comentários negativos podem afetar seu humor, nível de estresse e resposta ao tratamento.

Não tenha medo de brincar e rir com seu amigo (é claro que nem é preciso dizer para não brincar às custas dele). Câncer cria algumas situações realmente ridículas, então esteja pronto para rir de si mesmo por fazer ou dizer algo idiota. Isso vai acontecer, então apenas assuma.

Haverá momentos de silêncio. Abrace esses momentos, aprenda a se sentir confortável com eles e perceba que às vezes o silêncio é o que seu amigo quer... com você ao lado dele. O silêncio é uma oportunidade para refletir, ter empatia com seu amigo e valorizar sua amizade. Muitas de nossas dicas de conversação surgem de momentos em que um amigo está tentando quebrar o silêncio ou consolar um amigo, mas o tiro sai pela culatra.

Saiba quando é hora de encerrar as coisas. Seu amigo pode não querer ferir seus sentimentos e dizer que é hora de ir embora. Esteja atento às dicas (ou concorde com um horário de término no início, para que não pareça pessoal para nenhum dos lados).

Agende um horário regular para se encontrar ou se conectar. Isso dará a vocês dois algo pelo que esperar e planejar.

Avançando juntos. No final das contas, tudo o que seu amigo deseja e precisa de você é compaixão, conexão e normalidade. Se você souber que tipo de apoio seu amigo deseja, poderá garantir que ele o receberá. Você consegue fazer isso!

Escuta ativa

O primeiro passo para praticar uma boa comunicação é ser um ouvinte ativo. Isso significa dar toda a atenção à pessoa que está falando, reconhecer seus sentimentos e responder de maneira solidária e empática. É fundamental ouvir com atenção, validar seus sentimentos e expressar seu apoio.

Seja honesto

Isso significa ser sincero sobre o que você sabe e o que não sabe e evitar dar falsas esperanças ou amenizar a situação, reconheça quando não souber o que dizer . Este provavelmente é um território novo para vocês dois, e não há problema em não saber o que dizer. Você pode abraçar o silêncio.

Respeite os limites

Lembre-se de respeitar os limites e necessidades da pessoa. Isso significa ser sensível ao seu estado emocional, atento às suas limitações físicas e respeitar as suas decisões.

Evite práticas de comunicação inadequadas

Interrompendo a pessoa que fala.

Ignorando seus sentimentos.

Dando conselhos não solicitados.

Se um amigo está lhe contando sobre o diagnóstico de câncer e você o interrompe com sua própria história ou descarta os sentimentos dele dizendo algo como “pelo menos não está no estágio avançado” ou comparando com outro caso, pode fazer com que ele se sinta desamparado e invalidado

NA ARENA DA VIDA

Bem-vindo à arena do câncer que parece que você é o único neste campo de batalha. As arquibancadas da arena estão cheias de pessoas que você conhece e ama. Você pode ouvi-los torcendo por você. Mas talvez, seus aplausos soam fracos e distantes. Você realmente não consegue entender o que eles estão gritando. Tudo parece apenas barulho. Neste momento você se sente sozinho, mesmo estando cercado. O câncer exilou você no campo de batalha e é uma sensação assustadora.

Você pode olhar ao redor do campo de batalha – há outros rostos como o seu que parecem tão preocupados quanto você. Você não está sozinho neste campo de batalha. A preocupação nos seus olhos é mais do que o medo de não sobreviver a este novo diagnóstico, mas reflete uma preocupação com as suas esperanças e sonhos. Assim como você, eles tiveram a vida toda planejada, mas agora o amanhã é certamente incerto. Você conhecia a pessoa que estava se tornando, mas agora está sendo descrito de maneiras que não reconhece.



Todas as pessoas nas arquibancadas têm tantas dúvidas, preocupações e estão usando palavras que você nunca imaginou que seriam usadas para se referir a você. A única certeza é que todas essas vidas viraram de cabeça para baixo, e o peso de ser “aquele” com câncer, é doloroso, pesado e imprevisível.

Abrace-se até que a história seja boa. Mesmo que o bem não nos pareça bom. Abrace outros é tudo o que podemos fazer nesta arena, onde ninguém sofre sozinho.

Se dê permissão para descansar, pedir ajuda e pedir um tempo. O que te despedaçou? Você pode ser mais forte do que pensa e precisa se permitir se sentir frágil, continue a dar-se espaço para respirar, processar e permitir-se permanecer suave.

O que os corpos com câncer estão passando é o inferno na terra. Esta é uma jornada difícil, os resultados e os sentimentos são imprevisíveis, então pequenos momentos bons são bons.

As pessoas nas arquibancadas ao seu redor também podem ser boas e às vezes elas querem ajudar. Algumas ajudas podem realmente ser úteis. Apenas aprenda a aceitar o amor que as pessoas estão dispostas e conseguem dar. Muitos estão na torcida querem ajudar e encorajar da maneira que acham que deveriam. Então deixe-os. À medida que as pessoas ajudam e oferecem seu amor, observe o que é bom para o seu coração. Quando perguntarem: “Há algo que eu possa fazer?” Este é o momento de deixar que as pessoas nas arquibancadas conheçam suas necessidades. Suas necessidades são importantes. Este é o nosso momento de ensinar aqueles que nos amam, como nos amar em nossa batalha.

Caso não esteja em um bom momento para receber visitas, diga: "por favor, deixe seu amor na porta. Prometo que estarei pronto para receber mais após o término da semana". Nomear limites te ajuda a ser o que precisa para si enquanto luta. Se não definirmos os nossos limites, acabaremos por dar mais do que tínhamos capacidade. Passamos a ser o que as outras pessoas precisam, e somos nós que estamos nessa luta. Não existem limites errados. Se as pessoas se sentirem magoadas pelos limites que você estabeleceu, libere-as. Este não é um ato performático. Isso é câncer. Você pode definir os limites para sua batalha.

Infelizmente, as ondas produzidas pelo câncer o levarão a níveis profundos e elevados. Às vezes as ondas de emoções vem antes das coletas de sangue, das consultas médicas, antes e depois da semana de tratamentos e intervenções. Essas ondas aparecem sem aviso prévio. Eles podem tornar os dias difíceis ainda mais difíceis e os dias bons parecerem passageiros. Você pode se sentir como se estivesse no topo do mundo, tocando o céu depois de boas notícias, e nas profundezas da dor nem mesmo 24 horas depois. Não existe um livro de regras sobre como fazer isso, mas é um capítulo da sua história. Você pode viver como você precisa.

A jornada de alguém com câncer é constituída de um turbilhão de emoções. Alegria misturada com medo; dúvida misturada com esperança; escuridão misturada com paz. O caminho é por vezes difícil, mas a esperança e a gratidão continuam a vencer a dúvida e o medo. Embora saibamos que a próxima etapa da jornada será repleta de desafios, percebemos que podemos ficar mais animados do que nunca para continuar.

Não pare no meio do caminho. Sabemos que as palavras "Eu tenho câncer podem ser assustadoras e opressoras. Se você está lutando contra o câncer o mais importante é evite tornar a viagem ainda mais difícil.

ENTENDA que diagnóstico define o tratamento e a experiência, não a pessoa.

LEMBRE-SE, o diagnóstico não o define, e não mudou quem é por dentro.

RESERVE um tempo para aprender mais sobre câncer. Informação é poder e os fatos são a melhor forma de superar o medo do desconhecido. Cada pessoa reage de maneira diferente às notícias, e nem todo mundo quer compartilhar seu diagnóstico. Certifique-se de compreender e respeitar seus desejos e condições de privacidade. Fazer perguntas indesejáveis ou compartilhar notícias de forma inadequada cria estresse.

SEJA INTENCIONAL E MANTENHA-SE COMPROMETIDO

Não desista. Seu amigo pode não estar se sentindo bem o suficiente para atender sua mensagem de texto ou ligação, mas saiba que ele provavelmente lê e ouve todas as mensagens de apoio e fica grato. Continue enviando mensagens "Pensando em você", convidando-o para eventos em grupo, encontros virtuais ou a festas. Mesmo que não consigam, se sentirão incluídos e lembrados, e é isso que importa. Crie memórias juntos. Quer você recrie memórias antigas para proporcionar conforto e uma sensação de normalidade ou crie novas memórias e tradições para vivenciar pela primeira vez juntos. Seu apoio é importante.

Cuide da sua saúde física, mental e emocional. Se você se sentir estressado, ansioso ou cansado, certifique-se de reservar um tempo para recarregar as energias e cuidar de si mesmo primeiro. Além disso, haverá momentos em que você precisará conversar e processar seus próprios sentimentos para manter sua saúde mental sob controle. Evite desabafar suas frustrações com seu amigo que está lidando com o câncer. Ele já estão sofrendo. Emoções não resolvidas podem acumular-se e afetar a sua capacidade de fornecer apoio, por isso certifique-se de encontrar o seu próprio apoio que lhe dê o alívio de que necessita.

Encontre um equilíbrio de vida que funcione para você. Num mundo agitado com os nossos próprios cronogramas, objetivos e aspirações, parece que não há espaço para os outros. Estar atento à sua própria saúde, consciente de quando você pode colocar a saúde dos outros em risco e reconhecer quando você tem ou não capacidade de abrir espaço para os outros é do interesse de todos. Reservar tempo para os outros nem sempre é fácil, mas pode significar muito para um alguém necessitado.

Seja flexível. Reserve um tempo para estar presente quando ele precisar de você, dê espaço quando ele precisar seja flexível e seja compreensivo quando os planos mudarem. Esteja atento ao seu estado físico e emocional. Cada dia será diferente. Alguns dias parecerão normais e outros serão uma luta. Ouça ativamente e observe sinais não-verbais. Proporcionar um espaço seguro para processar suas emoções é tudo o que desejam os diagnosticados com cancer. Mantenha seus olhos, ouvidos e coração abertos. Você pode não ter ideia do que dizer, e tudo bem. Abraça o silêncio. Tenha cuidado para não forçar suas crenças ou opiniões sobre seu amigo. Respeite suas escolhas e decisões, ofereça conselhos somente quando solicitado. Seja gentil e encontre o perdão quando as emoções explodirem. Reconheça como isso feriu seus sentimentos, peça perdão, comprometa-se a fazer melhor da próxima vez e siga em frente juntos. Mantenha o foco em manter seu relacionamento forte. Se ajudar, tenha à mão uma foto favorita de vocês dois. Isso irá lembrá-lo de seu vínculo especial e ajudá-lo a superar os desafios juntos.

CONCLUSÃO

"A MELHOR COISA QUE VOCÊ PODE OFERECER A ALGUÉM NA HORA MAIS ESCURA NÃO É SUA CONVERSA ENCANTADA, SUAS TEORIAS, SUA AMPLA PESQUISA NA INTERNET SOBRE CURAS, OU MESMO SUA ORIENTAÇÃO ESPIRITUAL. É SUA DISPOSIÇÃO DE SIMPLEMENTE ESTAR PRESENTE E NÃO FUGIR."

ESTEJA PRESENTE, NÃO PERFEITO.

Não deixe que a necessidade de ser perfeito atrapalhe sua presença. Há tantas coisas que você pode fazer para apoiar. Tente não se sentir intimidado. Você não precisa fazer algo grande para fazer uma grande diferença na vida deles. Apenas esteja lá.



AO CÂNCER

Ao entrar nesta nova fase da vida, carregue comigo não apenas as cicatrizes das batalhas travadas, mas também do Amor e Cuidado recebidos.

Você deixou quebrados cantos de mim que nunca mais serão os mesmos, mas ainda agradeço por me ensinar lições que eu nunca soube que precisava aprender. Obrigado por me fazer encarar os pequenos momentos como gigantes. Obrigado por me ensinar a viver e amar o máximo que puder. Obrigado por me apresentar a muitas pessoas novas e incríveis e por me dar um apreço maior pelas pessoas que eu já tinha. Obrigado por me ensinar que não há problema em aceitar a ajuda de outras pessoas. Obrigado por me fazer enfrentar meus medos do futuro desconhecido, da mutilação e da perda de mim mesmo, porque ao fazer isso encontrei um novo eu. Obrigado por me ensinar como encontrar o lado bom dos momentos mais sombrios. Obrigado por me ensinar como abandonar crenças falaciosas e pensamentos mesquinhos, e por me dar a oportunidade de me desconectar do desnecessário. Obrigado por me ajudar a encontrar meu verdadeiro potencial; apesar de toda a destruição que você causou, ainda consegui manter altos padrões de fé em Jesus e Seu Poder. Obrigado por me mostrar que a gratidão deve surgir de cada experiência. Obrigado por me dar uma nova perspectiva de vida. Obrigado por me ensinar isso. Eu sou mais forte que você, seu potencial de destruição é apenas no corpo não na alma e no espírito e glória a Deus por ter me feito trina Corpo, alma e espírito! Por fora desgastada por dentro renovada. Há partes em mim que jamais você irá tocar sem minha permissão.

