

Ser o companheiro

Não existe uma maneira certa ou errada de se sentir quando se descobre que a companheira tem cancro da mama. A sua reacção pode ser afectada por muitas coisas tais como, onde estava nessa altura, o quanto sabe sobre cancro da mama, quem lhe conta e o quão preparado está para as notícias. A reacção da sua companheira ao ser diagnosticada pode também influenciar os seus sentimentos.

Independentemente da sua reacção, na realidade o facto de saber que a sua companheira tem cancro da mama pode ser uma coisa muito difícil de lidar. Pode não se sentir preparado para as respostas exteriores, ou mesmo as suas próprias, e estar preocupado sobre o que dizer ou como confortar.

Como pode reagir

Muitas pessoas falam sobre um sentimento de choque, descrença, raiva e medo. Pode sentir um turbilhão de emoções, com imensas questões na sua cabeça sobre o que irá acontecer à sua companheira e como o cancro da mama terá impacto nas vossas vidas.

Para muitas pessoas, a resposta imediata é pôr uma máscara de fortaleza e mostrar-se forte para a sua companheira. Isto, mostra ao mundo exterior que é fiel, mas também pode querer dizer que evita enfrentar os seus próprios sentimentos. Embora possa acreditar que tem a situação sob controlo, pode estar a ignorar as suas emoções e necessidades. Lembre-se que a sua companheira pode também achar reconfortante o facto de se sentir afectado pelo seu diagnóstico.

Concentrar toda a sua atenção na sua companheira pode também levá-la a sentir-se demasiadamente protegida e asfixiada. Lembre-se que haverá momentos em que precisa de reflectir sobre o que está a acontecer. Permitir haver um espaço entre si e a sua companheira quando é necessário pode ajudá-lo a por os seus pensamentos em ordem e estar mais bem preparado quando iniciarem o tratamento.

Como a sua companheira pode reagir

Compreender a reacção da sua companheira ao diagnóstico pode ajudar na maneira como o podem enfrentar. Assim como você, a sua companheira pode ter dias em que se sente positivo e outros em que se sente devastado e com medo. Podem o dois passar por emoções muito semelhantes mas não necessariamente as mesmas.

Por vezes a sua companheira pode parecer repleta de sentimentos negativos sobre o seu diagnóstico e preocupar-se sobre como isto poderá afectar o seu relacionamento. Pode parecer incapaz de se concentrar em si própria ou em qualquer outra pessoa e pode sentir que as suas necessidades estão a ser um pouco negligenciadas. Por outro lado, a sua companheira pode ter receio da sua rejeição mas pensa que será mais simples retirar-se do que ser magoada. É importante fazer saber à sua companheira que está lá para os dois.

Falar um com o outro

A capacidade de falar e ouvir os outros de uma maneira significativa é uma parte importante do sucesso de uma relação. Pode sentir que depois de descobrir que a sua companheira tem cancro da mama, as coisas que falou antes parecem agora irrelevantes ou menos importantes e todos os dias as conversas modificam-se.

Muitas das vezes o saber falar resume-se a encontrar tempo e, ou espaço para fazê-lo. Pode ajudar reservar uma hora em que estejam ambos dispostos a falar sem interrupções num ambiente onde se sinta à vontade. Não tenha receio de abrir o jogo e tente saber o quanto a sua companheira deseja falar. Pode haver questões que queira perguntar sobre o que estão a sentir e o que pode fazer para ajudar. Pode chegar a um momento em que se abrem e falam



mais confortavelmente. No entanto se sentir tensão na sua companheira, é importante não a bombardear com questões. Em vez disso tente iniciar uma conversação serena. Lembre-se que é difícil falar sobre tudo de uma vez, por isso tente ser paciente.

Aprender a ouvir

Embora sinta que deve ter todas as respostas perfeitas para a sua companheira, o simples ouvir pode ser um apoio solidário e tranquilizador. Pode ser doloroso ouvir quando a sua companheira está em baixo e sente-se tentado a passar a conversa para algo mais agradável. No entanto, ouvir a sua companheira pode ser muito bom para ambos. Se a sua companheira sente que podem falar livremente, estará mais aberta a ouvir e isso pode ajudá-los a falarem e ouvirem-se um ao outro.

Comunicar por outros meios

Existem outras maneiras de mostrar à sua companheira que se preocupa. Afecto físico, por exemplo um beijo ou um abraço, podem oferecer um grande conforto e dar a ambos uma sensação real de união, com a segurança de estarem ali um para o outro. Sair num fim-de-semana para desfrutarem da companhia um do outro num ambiente diferente pode também fortalecer o vínculo entre vocês. Até simples gestos tais como arrumar a casa, lavar a louça ou fazer o pequeno-almoço e levá-lo à cama pode dizer muita coisa sem utilizar palavras.