

# Um homem melhor

Depois que minha mulher teve câncer de mama, eu não fui o marido perfeito. Mas fui seu companheiro, defensor, pesquisador e amante.

POR MARC SILVER

**A**SSIM QUE ouvi a notícia, admito que falhei. Era a última sexta-feira de agosto de 2001. O telefone do meu escritório tocou por volta das 11 horas da manhã.

Era minha mulher, Marsha. Profundamente perturbada e triste, ela me contou o que o radiologista lhe dissera depois de examinar sua mamografia: “Em minha opinião, parece ser mesmo câncer.”

Numa escala de 1 a 10, considerando 10 realmente fantástico e 1 totalmente inadequado, minha resposta mereceu, bem, talvez menos 11: “Puxa! Isso não parece nada bom.”

Conversamos apenas uns poucos minutos, a maior parte do tempo sobre logística (porque é mais fácil falar sobre isso do que sobre sentimentos). Marsha não poderia consultar um cirurgião até terça-feira por causa do feriado do Dia do Trabalho. Decidimos não dizer nada a nossas



duas filhas (então com 12 e 15 anos) até que tivéssemos certeza, porque o médico podia estar errado, certo? E então eu disse algo como: “Chegarei em casa à mesma hora de sempre.”

O que eu estava pensando? Tenho certeza de que a mesma pergunta passou pela cabeça da minha mulher.

Mais tarde, quando confessei minha reação inicial aos médicos que lidam diariamente com câncer de mama, eles me asseguraram de que ela era compreensível. “Os homens se retraem”, disse o oncologista Fred Smith, de Chevy Chase, Maryland, “para se proteger de qualquer perda futura que tenham percebido.”

Tentei compensar aquele meu fraco desempenho inicial como marido de uma mulher com câncer de mama. Descobri que havia muito que eu podia fazer por ela. Por exemplo:

**Prestar atenção.** “Você não precisa se apressar e falar que está tudo bem”, disse o assistente social Frank McCaffrey, confirmando que é do caráter masculino querer consertar tudo e oferecer soluções mesmo quando elas não existem. “É hora de admitir o que sua mulher está sentindo. Um momento para ficar calado, ouvir, dizer algo como: ‘Não importa o que aconteça, você sabe que estarei ao seu lado.’” Encorajá-la a expressar seus receios e sentimentos com relação à doença pode realmente ser bom para a saúde dela. Num estudo publicado em 2000 no *Journal of Psychosomatic Research*, a psiquiatra

Karen Weihs, da Universidade George Washington, avaliou 32 pacientes com câncer de mama. Essas mulheres tinham apresentado uma recidiva do câncer, e ele se espalhara para outras partes do corpo. A Dra. Weihs focalizou três pontos: As mulheres relatavam níveis altos ou baixos de ansiedade? Elas restringiam as emoções ou as liberavam? E, com base na gravidade de suas metástases, viveram mais tempo ou menos tempo do que fora previsto?

Pacientes com alto nível de ansiedade não viveram tanto tempo quanto fora previsto – mas o mesmo também acontecera com pacientes que não expressavam seus sentimentos, independentemente da ansiedade. “Este breve estudo é um primeiro passo”, disse a Dra. Weihs, que acredita que ele seja um indicador do impacto potencialmente negativo provocado pela preocupação crônica e pela repressão das emoções. Portanto, encorajar sua mulher a compartilhar com você seus sentimentos contribuirá com muito mais do que apenas o bem-estar emocional dela.

A princípio, achei que minha tarefa era encontrar o melhor médico e um tratamento infalível para Marsha. Mas logo entendi que aquele não era meu papel. Ela precisava escolher um cirurgião que a deixasse confiante, e uma opção cirúrgica que fizesse sentido tanto para o médico quanto para ela. (Marsha decidiu fazer uma tumorectomia para extrair os tumores – havia uma segunda lesão no outro seio.) Mas isso não significou que eu



ficasse parado ao seu lado. Assumi as lutas estressantes com nosso plano de saúde e servi como concha acústica para Marsha. “Se a paciente tem um eco, alguém contrastante, torna-se muito mais fácil, mesmo que ela não aceite os conselhos do marido”, disse o Dr. Fred Smith.

**Usar o poder das flores.** Às vezes você não precisa de palavras. Assumi a posição de frente para atender às chamadas telefônicas, já que Marsha é professora e difícil de ser contactada na sala de aula. Numa terça-feira em setembro, um médico telefonou para comunicar o laudo da biópsia. O nódulo era definitivamente canceroso e maior do que imaginávamos a princípio. Fiquei apreensivo em contar isso a Marsha.

**Uma família feliz: (a partir da esquerda) as filhas Maya e Daniela, o autor, Marc Silver, e a mulher, Marsha Dale.**

Seguindo o conselho de uma amiga, gastei uma quantia extravagante num maravilhoso buquê de papoulas, sua flor favorita. Embora minha mulher tivesse detestado as notícias, aparentemente as flores, de fato, fizeram com que se sentisse melhor. Toda essa permuta era um tanto confusa para mim até que uma colega de trabalho me esclareceu: flores relembram a época dos galanteios, quando o romance estava no ar, e o câncer de mama, não. Elas são um sinal de que o amor não desapareceu.

**Ficar de mãos dadas.** Virei companheiro de consultas de Marsha.

Aprendi que o simples ato de segurar sua mão já podia fazer diferença. Na Universidade da Carolina do Norte, pesquisadores disseram a 183 pessoas que teriam de fazer um discurso sobre algo que as deixasse zangadas – algo potencialmente estressante. Cem participantes foram orientados a se sentar com suas mulheres ou maridos, tocando-os durante 10 minutos e depois abraçando-os por 20 segundos, antes do discurso. As outras 83 pessoas passaram o tempo sozinhas. Durante seus discursos, quem ficou em contato com o companheiro teve pressão arterial e ritmo cardíaco significativamente menores do que os de quem ficou sozinho.

Eu também ajudava Marsha a fazer uma lista de perguntas antes de cada visita médica e levava a lista para a consulta. Assim, quando esta se aproximava do fim, lembrava-lhe que também pretendia perguntar sobre isto ou aquilo. Se eu não podia ser o Sr. Conserta-tudo, pelo menos podia ser o Sr. Lembrete.

Havia também o problema de lembrar das respostas dos médicos. “Das informações dadas pelos profissionais de saúde, 40% a 80% são imediatamente esquecidas”, diz o pesquisador Roy Kessels, da Universidade de Utrecht, na Holanda. A ansiedade piora o problema. O Companheiro de Consultas pode ajudar a ouvir e tomar notas.

Por fim, sua mera presença pode ser um grande conforto. Uma noite, fui à Emergência com Marsha para

que ela fizesse uma tomografia que não fora programada. Cambaleando de volta para casa depois da meia-noite, após umas cinco horas no hospital, segurei sua mão e disse: “Meu bem, você não pode dizer que nunca mais saímos à noite!”

**Brincar com a peruca.** Só de imaginar perder os seios, o que um médico já previra, Marsha deixou-se envolver por uma tristeza profunda. Refugiou-se em si mesma. Eu disse que a amava e não, aos seus seios. Ela retrucou asperamente: “Como você se sentiria se um médico quisesse cortar seu pênis fora?”

Fiquei péssimo. Afinal, estava apenas tentando compartilhar o que sentia. Pouco depois, perguntei à psicóloga Anne Coscarelli se fizera algo errado. Ela disse que não. Os maridos precisavam entender que mesmo sentimentos amorosos às vezes não amortecem a explosão inicial da dor psíquica.

No fim, Marsha pôde preservar os seios – mas perdeu os cabelos durante o tratamento quimioterápico que se seguiu à cirurgia. Tenho de admitir que achei que ela estava se fixando num problema trivial. Eu queria dizer que seus cabelos cresceriam de novo. Mais tarde, porém, soube que, para muitas mulheres, perder um seio não é tão difícil quanto perder os cabelos. Uma blusa larga pode esconder a perda de um seio, mas uma cabeça careca é um símbolo público terrível de tudo. Quando vemos uma mulher careca, quase podemos apos-

tar que é uma paciente de câncer fazendo quimioterapia.

Preveno a perda dos cabelos, fomos a uma loja de perucas e uma funcionária cortou os cabelos de Marsha com máquina zero. Você pode ter várias atitudes, sentado com sua mulher recém-tosada num canto discreto de uma movimentada loja de perucas. Vocês podem chorar a perda dos cabelos dela e temer o futuro. Podem ficar abraçados e sussurrar “Eu te amo”. Ou podem fazer brincadeiras tolas, como nós fizemos. Marsha satisfez todas as minhas fantasias, experimentando perucas de vários estilos: Dolly Parton, uma rígida guarda de presídio, um carteador de *blackjack* em Las Vegas.

Finalmente, ela comprou uma sensata peruca castanha que imitava seu estilo habitual e a fez ficar parecida exatamente com... Marsha. No início, sentiu-se envergonhada com a falta dos cabelos e queria ficar sempre de peruca, até mesmo em nossos momentos mais íntimos. Mas eu disse que não precisava ficar constrangida comigo. Então, ela tirou a peruca. Com sua graciosa cabeça oval, era de uma beleza exótica, como uma bela alienígena.

**O novo estágio.** Em maio, Marsha terminou a radioterapia, seu último tratamento. No fim de junho, tiramos férias. Depois de um dia preguiçoso numa pequena cidade de Vermont, quando o sol estava se pondo, voltei-me para Marsha e disse: “Hoje não falamos sobre câncer de mama.”

Olhamos surpresos um para o outro. Depois de dez meses, havíamos entrado no Novo Estágio Normal, quando um presente carinhoso e romântico de Dia dos Namorados não é uma caixa de bombons; são brotos de brócolis – que demonstraram ser armas eficazes contra tumores nos seios, pelo menos nos tratamentos feitos em animais de laboratório. Nosso vocabulário inclui palavras como tamoxifeno, anastrozol e linfedema. Tentamos não ficar preocupados. Nem sempre somos bem-sucedidos.

Retomamos muitos dos nossos velhos hábitos, trabalhando como escravos em nossos empregos estressantes e afazeres domésticos infundáveis, lutando para cumprir a tarefa de educar duas adoráveis adolescentes. Mas é diferente: eu mudei. Espero que Marsha saiba que, apesar do meu triste início como marido de uma portadora de câncer de mama, ela pode contar comigo para estar sempre ao seu lado. E que, quando digo “Eu te amo”, não estou apenas repetindo um clichê. Uma noite, quando estava levando o lixo para fora, parei para olhar o céu escuro, a lua e as estrelas, e recordei por um minuto aqueles meses quando a cirurgia pairava sobre nós, a quimioterapia comandava nossas vidas e as noites escuras pareciam longas e solitárias.

Então retornei ao presente. Enfie o saco de lixo na lata, voltei para dentro de casa, para junto de minha mulher, e pensei: *A vida é realmente maravilhosa!* ■