

Más allá de la bata blanca: experiencia de una enfermera de salud mental

Esther Arias Fernández

Hospital Santa Isabel – CAULE. León, España

Correspondencia: ariasesther98@gmail.com

Sra. Editora:

Elegir formarte como residente de enfermería siempre implica mucho más que una mera relación laboral, sin importar la especialidad que hayas seleccionado. En mi caso, nunca esperé que mis años como residente de enfermería de salud mental fuesen a dar tal vuelco a mi trayectoria laboral, mis ideales, la forma en que concibo la enfermería, e incluso mi vida personal.

El primer gran paso llegó antes de empezar la residencia, cuando me reconocí a mí misma que tenía miedo. Fue el día en que me di cuenta de que el estigma hacia el paciente de salud mental, “el loco, el imprevisible”, también habitaba en mí. “¿Y qué va a pasar si me agreden?”, pensé. No pasaría mucho tiempo antes de entender que la mayoría de la agresividad que expresan estos pacientes la dirigen contra sí mismos, guiados por la pena, la desesperación o formas de dolor que a mí hasta entonces se me hacían desconocidas. Y que muchas veces, la agresión llega incluso desde nuestro lado, porque la agitación que acompaña a un delirio irreductible a toda lógica no facilita una contención farmacológica voluntaria. Se nos presenta entonces un auténtico reto profesional, y desde ahí siempre podemos tomar dos caminos: el de la bata, y el humano.

El que rescata el “siempre se ha hecho así”, el que llama al personal de seguridad, el que se impone de forma autoritaria.

El que toma distancia pero se ofrece disponible, el que pone a salvo mientras concilia, el que busca la cooperación desde el vínculo.

Como residente, he visto muchos ejemplos de ambos, y con frecuencia, de sus diferentes combinaciones. Y es que la salud mental no es fácil: nos encontraremos más pronto que tarde con lo que son, sin duda, varios de los principales puntos de conflicto ético de la psiquiatría moderna. Desde los ingresos involuntarios a las contenciones físicas, pasando por las diversas dificultades que las familias deben afrontar, los conflictos internos y síntomas del propio paciente y el desgaste emocional y psicológico que todo ello genera en el profesional que lo atiende.

Y es que pretender un “vínculo aséptico” es en sí mismo una contradicción. No puedes crear un vínculo sin ofrecer una pequeña parte de ti a cambio, y ser residente solo sienta una

pequeña semilla para que puedas hacerlo con seguridad, porque la vida profesional que hay después significa el desarrollo continuo de herramientas, es concienciarse y es ser espacio seguro, más allá de la formación que puedas adquirir durante la especialidad. Y para eso hace falta voluntad, pero también ganas de hacer las cosas de forma distinta, respeto (que no miedo) al error y disposición para aprender de este. Las oportunidades para aprender te llegarán, de un modo u otro.

Escribiendo estas líneas me transporto a una de mis primeras experiencias profesionales en manejo de crisis. Era el final de una mañana en una de las unidades donde me formaba como residente, y tras una conversación seria sobre su comportamiento disruptivo el día anterior, uno de los internos había reaccionado de forma defensiva. Recuerdo cómo se levantó, tirando la silla al impulsarse, apartando la mesa hacia nosotros y saliendo de la consulta, dando un portazo tras de sí. Pasados unos segundos, fuimos los sanitarios quienes salimos y nos encontramos a este chico sentado en la esquina más alejada del pasillo, con la cabeza entre las rodillas. Aunque nos separaban varios metros, se le escuchaba llorar. Mis compañeros y yo nos acercamos al control de enfermería, y fue cuando escuché a mis espaldas un comentario: “¿otra vez? Pues dejadlo, que ya se le pasará. Como siempre...” Recuerdo pensar: “¿Como siempre? ¿y por qué no hacer algo distinto?”

Cuando salí del control, la persona que había hecho el comentario me observaba. Al llegar al lado del chico, este levantó la cabeza, me observó con los ojos llorosos unos segundos, y volvió a dejarla caer. De algún modo yo entendí que seguía estando “por encima”. Él no se esperaba que yo me sentase a su lado, y cuando lo hice me dirigió la mirada, ahora al mismo nivel, y me abrazó. “Sé que pensáis que soy un estorbo para vosotros, pero también está siendo muy difícil para mí adaptarme a todo esto... Lo entiendes, ¿verdad?” La conversación posterior fue larga, como también lo fue el vínculo terapéutico que se creó después. Y cuando ambos nos levantamos del suelo aquella mañana, yo ya sabía que la enfermería de salud mental era mucho más que lo que puede estudiarse en los libros, y que había llegado para quedarse en mi vida tanto profesional como personal.

Y es así, poco a poco, con pequeños detalles, como te construyes. Primero te das cuenta de que tienes que aprender a manejar los silencios. Un día percibes que ya no te resulta

incómodo esperar en ellos a que la persona que tienes delante esté preparada. Y al final, terminas aprendiendo a utilizarlos como parte de una buena comunicación terapéutica. Te encuentras a ti misma bajando las barreras, mirando a los ojos, “quitándote la bata” y reconociéndote humana ante algo que tal vez solo puedes acompañar, ni curar, ni aliviar. Y te encontrarás tiempo más tarde con esos mismos ojos, pero una mirada radicalmente distinta, dándote las gracias. Personalmente, no he experimentado gratificación más grande a nivel profesional que ese agradecimiento.

Han pasado meses desde que recibí mi título de especialista, y ya como tal, me he seguido encontrando compañeros que

tienen unas actitudes u otras. Yo sigo teniendo claro cuáles me guían personalmente, y me gusta pensar que, desde fuera, los actuales residentes y alumnos en prácticas, aprenden a distinguir y elegir cuál es su propio camino. Veo en ellos la chispa y la inquietud fresca y renovadora de quien da sus primeros pasos hacia la enfermería de salud mental, y no puedo menos que confiar en que cada vez seremos más quienes nos sentemos en el suelo. Quienes haremos las cosas distintas y abandonaremos el “siempre se ha hecho así”, para tender una mano solidaria y comprensiva hacia la persona que tenemos delante