

EL CUENTO COMO FACILITADOR DEL AMBIENTE TERAPEUTICO

M^a Lourdes Alcalá Aranda
Enfermera Salud Mental Cruz Roja. Palma de Mallorca

lourdesalcala@hotmail.com

RESUMEN:

La función principal que tenemos como Enfermeras de Salud Mental es la de ayudar al paciente a recuperar áreas anómalas o deficitarias, prevenir la enfermedad, realizar educación para la salud, colaborar en las terapéuticas planteadas y en los programas establecidos y realizar seguimiento continuado del paciente y asesoramiento y apoyo a la familia. Los ámbitos de actuación pueden ser individuales o grupales. Quiero destacar la importancia del trabajo en grupo donde acontecen episodios de ansiedad, tensión muscular, somatizaciones y dificultades: *De relación interpersonal *De manejo del estrés *De búsqueda de alternativas y recursos Es por ello que acostumbro a trabajar con distintas herramientas. Una de ellas son los "Cuentos" que facilitan la comprensión de los contenidos y ayudan a favorecer la consecución de objetivos. Eso me llevó a reflexionar que uno de los grandes valores del "Cuento" es su cariz de metáfora. El Cuento nos ayuda a adentrarnos en un mundo que por no nombrado directamente, si resuena en lo emocional, y nos identifica con ello, haciendo que nos veamos representados y por tanto, entendiendo en primera persona, algo que sería difícil asumir si de uno mismo se hablase, por tanto el cuento, como herramienta de trabajo en Enfermería de Salud Mental, ocupa un lugar importante a la hora de trabajar con situaciones que, de alguna manera, resulta difícil su abordaje directo.

EL CUENTO COMO FACILITADOR DEL AMBIENTE TERAPEUTICO

Cuando una trucha queda atrapada en el anzuelo de una caña y siente que no puede nadar libremente, se levanta en vuelo, empieza a luchar, lo que conduce a forcejeos y aletazos, la situación es demasiado dura para ella. Se produce, pues, un estado alterado de su comportamiento habitual.

De la misma manera, algunos seres humanos luchan contra su entorno, siendo este, el anzuelo que los atrapa.

A veces, dominan sus dificultades; otras veces, estas mismas dificultades, son demasiado para ellos y, al igual que en el ejemplo, se produce un estado alterado de su comportamiento.

Sus luchas y forcejeos contra el anzuelo que los atrapa, son todo aquello que el mundo percibe de ellos y normalmente interpreta como un estado alterado de su comportamiento "normal".

Es difícil para un pez libre, comprender lo que le está ocurriendo a uno que está atrapado en un anzuelo

Basado en una reflexión de Karl Menninger.
The Human Mind.

Soy una enfermera que inicia su camino profesional en el año 1985 en el área de Salud Mental, a lo largo de estos años el abordaje en la atención a la Salud Mental lo hemos enfocado desde un modelo de trabajo en equipo, con unos roles flexibles, en el que cada profesional desarrolla funciones terapéuticas.

Hemos concebido el acto terapéutico como un proceso unitario en donde la terapia comienza en el momento de acogida del paciente y culmina cuando se ha interrumpido la interrelación.

La función principal que tenemos como Enfermeras de Salud Mental es la de ayudar al paciente a recuperar áreas anómalas o deficitarias, prevenir la enfermedad, realizar educación para la salud, colaborar en las terapéuticas planteadas y en los programas establecidos y realizar seguimiento continuado del paciente y asesoramiento y apoyo a la familia. Los ámbitos de actuación pueden ser individuales o grupales.

Quiero destacar la importancia del trabajo en grupo donde acontecen episodios de ansiedad, tensión muscular, somatizaciones y dificultades de: relación interpersonal, manejo del estrés y búsqueda de alternativas y recursos entre otras.

Generalmente, acostumbro a dirigir las dinámicas en los grupos con distintos recursos, (artículos, juegos, expresión corporal, relajación, música) que facilitan la comprensión de los contenidos y ayudan a favorecer la consecución de objetivos en cada sesión.

Erase una vez un cuento que aterrizó en mi pantalla del ordenador:

"La Cenicienta que no quería Comer Perdices".

Estaba delante de un precioso Cuento que me invitó a viajar por un mundo de reflexión sobre temas de Género, autoestima, diversidad, toma de decisiones, prejuicios. Tenía en mis manos una joya para trabajar valores de una forma creativa. Y así fue como lo seleccioné para trabajar con él en el grupo de mujeres que acuden a la Unidad de Salud Mental donde trabajo. Ahora la "**Cenicienta**" pasará a formar parte de mi "recurso-teca".

Elegí el cuento como nueva herramienta de trabajo psicoeducativo en el grupo de mujeres, intenté explorar la experiencia grupal, donde se creó un espacio que facilitó la expresión de emociones desde el juego, el disfrute, la lectura, el actuar, el entender, el compartir, el sentir, el pensar, el escuchar, el estar, el ayudar, el decir, el cambiar...

Y como guinda, esta experiencia grupal me motivó a presentar una comunicación en el XXVI Congreso de Enfermería de Salud Mental, que se celebró en Valencia y así poder compartir la experiencia.

Eso me llevó a reflexionar que uno de los grandes valores del "Cuento" es su cariz de metáfora. Así pues, nos ayuda a adentrarnos en un mundo que por no nombrado directamente, si resuena en lo emocional, y nos identifica con ello, haciendo que nos veamos representados y por

EL CUENTO COMO FACILITADOR DEL AMBIENTE TERAPEUTICO

tanto, entendiendo en primera persona, algo que sería difícil asumir si de uno mismo se hablase, por tanto el cuento, como herramienta de trabajo en Salud Mental, ocupa un lugar importante a la hora de trabajar con situaciones que, de alguna forma, no es fácil su abordaje directo.

En los talleres con Cuentos, lo que hacemos es acercarnos a unos contenidos que nos permiten visibilizar nuestra realidad, desde otra mirada que ayuda a nuestro psiquismo, a reinterpretar nuestras acciones en pro de un beneficio personal en el día a día.

Los cuentos son como guías para explorar territorios difíciles como la libertad, el equilibrio, la madurez y la sabiduría.

Cada cuento nos transmite un mensaje, estar atentos a estos mensajes nos ayudará a obtener referencias de cómo conocernos, de cómo interactuar, de cómo relacionarnos, en definitiva, de cómo favorecer nuestro crecimiento personal.

Con ellos podemos:

- *Descubrir el valor de lo simbólico
- * Crear espacios de experimento y reflexión acerca de los mensajes que transmiten
- *Crear espacios lúdicos en el proceso de aprendizaje
- *Hacerlos servir como herramienta terapéutica
- *Descubrir los recursos creativos que todos tenemos dentro.

Y es así, en base a toda la gratificante experiencia obtenida a partir del cuento como herramienta de trabajo, que me aventuré a escribir mi propio cuento, "**El hombre que se trago una luciérnaga**". Metáfora de un hombre triste y gris, que se traga una luciérnaga para tener luz propia, luz que se va apagando precisamente por no ser propia. El cuento transcurre hasta que el hombre triste, gris y apagado se da cuenta de que la luz propia se la proporciona el calor y el afecto de los demás. También fue presentado en forma de Comunicación en el XX Congreso de Entrevista Clínica que se celebró en Ibiza en Abril 2009.

Bibliografía:

- Alcalá Aranda, L; Miguel Pomar Simó, M. *El hombre que se tragó una Luciérnaga*. XX Congreso de Comunicación y Salud. Ibiza Abril 2009.

- Bettelheim, B. *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Barcelona: Editorial Critica 2006.

- López Salamero, N; Cameros Sierra, M. *La Cenicienta que no quería comer Perdices*. Barcelona: Ed. Planeta. 2009.