

‘Meditaciones y experiencias vividas en el psiquiátrico’

Desde que comencé a estudiar mi carrera, tenía muy claro que todo lo relacionado con la mente humana era de mi interés.

He de decir que mi madre es psicóloga y mi padre médico. Quizás esto pudo tener su influencia.

Siempre me pregunté ...

¿Cómo es posible que un órgano de tan solo kilogramo y medio de peso sea capaz de producir, coordinar y registrar pensamientos, conocimientos o experiencias? ¿Qué es eso que llaman conciencia, aprendizaje o voluntad? Por no hablar del mundo de las emociones o de los sentidos.

¿Nos damos cuenta que nos relacionamos con nosotros mismos, los demás y nuestro entorno gracias a él?

Los olores, lo bello, el arte, el orden, la poesía, el conocimiento, la espiritualidad, la danza, la imaginación, la música, la literatura... Todo ello es percibido gracias a nuestro cerebro.

Me parece impresionante que todas estas maravillas que a mi modo de ver rozan lo divino, no sean valoradas lo suficiente al ser innatas a nuestra naturaleza humana.

Podríamos decir que el sistema nervioso es el centro coordinador de nuestras vidas y que si utilizamos bien nuestra razón y sentimientos poniéndolos al servicio de los demás, podemos contribuir a que este mundo sea cada vez un poquito mejor.

Bien es cierto que estos dones recibidos podemos desaprovecharlos o usarlos en cosas que no merecen la pena. Pero ahí entra la libertad de elección de cada individuo.

Por desgracia, existen personas que no tienen la suerte de poder decidir como usar su razón ya que esta es limitada por una enfermedad mental.

No obstante, pienso que existe una fórmula capaz de remediarlo. No digo que sea capaz de curar la esquizofrenia de forma milagrosa pero estoy seguro de que puede hacer que el sufrimiento que causa dicha enfermedad cobre un significado y se pueda vivir una vida llena de propósito.

No es un fármaco, ni una intervención, ni ninguna de esas complejas actividades terapéuticas. Es algo que todas las personas podemos dar y recibir. Es lo que nos hace humanos. Lo que convierte la tristeza en alegría. La dificultad en oportunidad. El lenguaje universal que capta todo ser. Aquello que no entiende de límites, barreras o fronteras.

Este remedio poderosísimo se llama ‘amor’ y de esto trata la bonita historia que viví junto con mi paciente y que recordaré el resto de mis días. Pero antes, comenzaremos con el principio que es de todo menos bonito ...

Aún recuerdo la ilusión que me supuso el enterarme de que me había tocado rotar por un centro psiquiátrico.

Era la oportunidad que siempre había estado esperando. Poder adentrarme en el mundo de la ‘Salud Mental’. Pasar mucho más tiempo con los pacientes. Profundizar en sus vidas, en como están viviendo su proceso de enfermedad y en los apoyos con los que cuentan. Todo ello permitiría mejorar mi relación con ellos y como consecuencia también el cuidado. Cosa que no había podido experimentar en mis anteriores prácticas en lugares como urgencias, quirófano o consulta pediátrica. Donde aprendes muchas técnicas pero no hay demasiada continuidad asistencial.

Comencé una fría mañana de septiembre. Alegría, incertidumbre y nervios eran las emociones predominantes que sentía en mi corazón. ¿Cómo voy a responder a las necesidades de mis pacientes? ¿Qué tal será mi enfermera de referencia y el resto del equipo? ¿Pasarán las cosas que he visto en las películas? ¿Se enfadarán los pacientes si digo alguna estupidez? ¿Estoy preparado en conocimientos, habilidades y madurez para poder enfrentar estas prácticas? Todas estas preguntas murmuraban en mi y no era capaz de hallar respuesta alguna.

Tuve la suerte de encontrarme con una compañera de clase en la entrada de la clínica. Ella también sentía nervios. Nos hicieron esperar a la supervisora en una sala de espera a la cual se accedía recorriendo unos pasillos que recordaban a los de la película ‘El Resplandor’.

La sala contaba con carteles de prevención del suicidio y cosas por el estilo, un sillón verde viejo, dos sillas separadas por distancia de seguridad y una mesa redonda en la que reposaba una revista de noticias del centro sanitario. Aparte de los carteles informativos, había un cuadro de un paisaje y una ventana bloqueada por una llave. Algo que posteriormente percaté es que absolutamente todo estaba asegurado con candado.

Tras quince minutos esperando, apareció una mujer que nos preguntó si estábamos esperando al psiquiatra. Mi compañera y yo le explicamos que éramos estudiantes. Por su reacción nos dimos cuenta de que no debía ser nuestra supervisora. Se sentó enfrente nuestra y comenzó a lanzarnos un abanico de preguntas que se asemejaban a las de un interrogatorio policial. Las formulaba a una excesiva velocidad, sin dar casi tiempo a dar respuesta y sin coherencia alguna entre ellas.

En un momento de la conversación comenzó a lamentarse por su elevada edad, su personalidad y la muerte. Mi compañera no decía palabra y por su lenguaje corporal expresaba algo de miedo e incertidumbre. Escuché atentamente y de cuando en cuando resumí lo que nos decía para organizarnos un poco las ideas. A pesar de mis nervios, le dije que por lo poco que la había conocido me parecía una buena persona y que todos íbamos a fallecer antes o después.

Para nuestra sorpresa, mis palabras tuvieron un efecto positivo en ella ya que consiguieron tranquilizarla y se despidió de nosotros educadamente.

La conclusión que saqué de este suceso fue que todas las personas queremos ser escuchadas y que siempre debemos ir con la verdad por delante. Es decir, aunque no tenga

los conocimientos idóneos para saber responder a todo, lo más importante es que el paciente vea en mí la voluntad de querer escuchar y ayudarlo. Creo que muchas veces tratamos de dar soluciones cuando lo que realmente ayuda es que la propia persona las encuentre por sí misma.

Supe que a partir de ahí debía trabajar enormemente en deshacerme de los prejuicios y estigmas que tenía y aún tengo de la salud mental. Cuánto daño han hecho tantas películas y libros ...

Al tiempo apareció la supervisora. Le contamos nuestro primer encuentro y le pareció de lo más normal del mundo. Nos empezó a explicar un poco el funcionamiento general del centro y como íbamos a desarrollar nuestras prácticas. Íbamos a separarnos ya que mi compañera estaría en la planta de 'psicogeriatría'.

Tras la breve introducción, dejamos a mi compañera sola en la sala de espera mientras me hacía un 'tour' por el que iba a ser mi lugar de trabajo en las próximas cuatro semanas. En esta visita conocí a muchos de mis pacientes y a mi enfermera de referencia.

La personalidad de mi 'jefa' podría resumirse en tres palabras: pasiva, quemada y estricta. Pasiva, ya que no mostraba demasiado interés en enseñarme o en hacer que estuviese cómodo. Quemada, porque a mi juicio tenía varios de los síntomas del famoso síndrome de 'burnout'. Estricta, porque a pesar de no hacerme ni caso, me reñía por todo y sacaba pegos a cada pregunta o reflexión que le hacía.

Los pacientes eran diversos y complicados. Me tocó en la planta de máxima seguridad. Donde pasan controlados las 24 horas del día y tienen salidas al patio supervisadas. Era una unidad de larga estancia en la que muchos de los pacientes estaban en contra de su voluntad. Las visitas policiales, contenciones mecánicas, intentos de suicidio, peleas y fugas estaban a la orden del día.

La solución aplicada a estas situaciones de tensión era siempre la misma. La 'milagrosa' farmacología en dosis inhumanas.

Por un lado, entendía el mal humor de mi enfermera ya que junto con dos auxiliares eran las responsables de cuidar a más de cuarenta pacientes durante un turno de ocho horas y los fines de semana abarcaban más de cien pacientes por enfermera. Lo cual me parece una absoluta vergüenza.

Esta situación me generó las primeras semanas muchísimo estrés. Tenía pesadillas por las noches, lloraba de impotencia en mitad de los turnos, me sentía presionado y observado continuamente por mi enfermera la cual llegó a decirme que era 'el peor alumno que había pasado por sus manos y que me consideraba un incompetente'. Seamos sinceros y reconozcamos primero mis errores.

Llegué 3 veces tarde (debido a problemas de aparcamiento); según ella hacía muchas preguntas estúpidas; me reí al ver a un paciente orinar en el pasillo; di un cigarrillo a un paciente a deshora y el gran error que recordaré por siempre. Por el cual recibí la mayor bronca de mi vida y generó la máxima tensión entre nosotros.

Administré incorrectamente dos unidades de insulina a un paciente diabético cuya glucemia era de 198 mg/dL. En la pauta ponía que a partir de 200 mg/dL se debía administrar. Pero como todos los días se la habíamos puesto opte indebidamente por redondear. Se que es un grave error y que debía haber esperado a preguntar a mi enfermera. Aún así, una unidad de insulina suele disminuir unos 50 mg/dL por lo que tampoco suponía un compromiso para la salud del paciente.

Consideró que lo hice mal. No obstante, la reprimenda que recibí y la forma en la que fui tratado a partir de ese momento fueron bastante desproporcionadas.

Cada día que iba a prácticas suponía un duro reto para mí debido a la mala relación con la persona que tiene que enseñarme y estar siempre conmigo. Cosa que nunca me había pasado anteriormente. Además, sentía gran impotencia al no saber como cuidar bien a personas con patologías tan complicadas. La presión que todo esto ejercía en mi no ayudaba a que pudiese desarrollar bien mi trabajo profesional.

Hubo un momento en el que todo cambio. Llevaba una semana y media de trabajo y ya se había desencadenado toda la tensión, estaba cada vez más irascible con mis seres queridos y no paraba de quejarme de mis prácticas. Me negaba a estar tres semanas más en esta oscura situación.

Decidí irme una mañana a reflexionar en la montaña y llame a mis padres. Mis héroes, referentes y grandes consejeros. Tras largas conversaciones y pensamientos saqué muy buenas conclusiones que dieron la vuelta a todo lo que estaba pasando.

1) Lo importante eran mis pacientes. No yo con mi cansancio, mis necesidades y mis quejas. La situación que ellos viven es realmente dura, no la mía. Yo estaba ahí para cuidarlos, punto. Para ello, me prometí no volver a quejarme del tema y estar muy agradecido de mi salud mental y mi puesto como enfermero practicante.

2) Tenía que dejar de centrar mi atención en cosas que estaban fuera de mi control. No dependía de mi cambiar a mi enfermera, curar las enfermedades mentales, dar menos fármacos, que todo lo que hiciera saliese bien ... Lo que sí que podía hacer era asumir los errores que había cometido y cambiar mi actitud. Una actitud enfocada en aprender y ayudar.

3) Era una gran oportunidad para crecer profesional y humanamente. En la vida me voy a topar con muchos jefes insoportables y que no me valoren. Aún así debo saber trabajar bajo presión de forma competente. Por otro lado, la virtud de la fortaleza se desarrolla en la adversidad. Me di cuenta que los aprendizajes más valiosos se encuentran en las dificultades. Lo que tenía que hacer era olvidarme de todos los miedos, prejuicios, presiones y centrarme en entregarme al máximo en el cuidado de mis pacientes.

Volví de la naturaleza empoderado y ese mismo día acabe el turno con una sonrisa de oreja a oreja. Sabiendo que había dado lo máximo de mi y que había entendido por fin como sobrellevar la presión adecuadamente.

Es en esta segunda semana cuando comencé a conocer en profundidad a José de la habitación 207.

José es un paciente de 62 años diagnosticado de esquizofrenia paranoide con predominio de síntomas positivos (alucinaciones y delirios) que conllevan conductas auto-lesivas y suicidas.

Siempre me había llamado la atención su peculiar comportamiento. No solía salir de su habitación (solo para comer y dar una pequeña vuelta con su andador). Seguía un ritual muy específico a la hora de tomar la medicación. No interactuaba con sus compañeros y solo acudía a la enfermera cuando se encontraba muy agobiado por sus ideas delirantes.

La solución idónea de mi querida 'jefa' ante las crisis de ansiedad de José era darle la 'milagrosa' Etumina y media que servía como parche a su delirio. Esto causaba en mi un gran malestar. Reconozco que no tuve el coraje suficiente para plantarle cara y decirle que me parecía fatal que se recurriese siempre a la medicación como solución única sin ni siquiera intentar dialogar antes con él.

Yo pasaba mucho tiempo en su habitación debido a que era el responsable de abrir y cerrar su armario y el baño. Además, debía quedarme con él mientras hacía sus necesidades para asegurarme de que no intentara hacerse daño.

En estos encuentros, intenté profundizar de diversas formas: Le preguntaba acerca de qué había hecho a la mañana, si tenía planeado algo para la tarde, si era de algún equipo de fútbol, sobre un dibujo que tenía colgado etc.

Al principio, no me respondía de forma muy extensa. Pero, poco a poco fuimos creando juntos un clima de confianza.

Nuestra relación comenzó a crecer cuando tocamos el tema de los gustos musicales. Me contó que su música favorita era el Rock and roll y que en el pasado había visto en directo a los Rolling Stones, su banda favorita. En ese mismo instante reproduje en mi móvil "Paint It, Black" y por primera vez vi en él una verdadera expresión de disfrute.

A partir de ese momento, la confianza que José tenía en mi fue consolidándose. Nuestros temas de conversación pasaron a ser más relevantes.

Me contaba cómo estaba viviendo todo su proceso terapéutico. No le gustaba vivir encerrado en aquel lugar y prefería estar con su hermana en casa. No obstante, comprendía la gravedad de su enfermedad y sabía que allí se encontraba más seguro (hecho bastante infrecuente ya que la mayoría de pacientes con su patología no tienen conciencia de enfermedad).

Charlamos mucho sobre su pasado, su trabajo y su familia:

Me hablaba maravillas de su difunta madre la cual crió sola a él y a su hermana en el 'amor'. Continuamente me recordaba que su madre siempre decía que «El mejor método de educación es la felicidad». Su padre padecía esquizofrenia y falleció antes de que él naciera. Su hermana le visitaba cada semana y en una ocasión en mis últimos días en la clínica, me regaló unos bombones además de un bonito abrazo como muestra de agradecimiento ya que José le había hablado de mi en sus salidas.

También me comentaba que amaba su trabajo como camionero. Le encantaba conducir y estar siempre viajando de ciudad en ciudad. A la edad de 23 años sufrió un terrible accidente de coche que fue el desencadenante de una Esquizofrenia por Traumatismo Craneoencefálico.

Cuando José me contó este increíble suceso se me escaparon unas lágrimas a pesar del esfuerzo que hice por disimular mis sentimientos. ¿Cómo es posible que a una persona tan buena como él le haya sucedido tan grave tragedia? ¿Por qué la vida es a veces tan injusta? ¿Somos conscientes de que no somos inmunes a las enfermedades mentales? ¿Estoy preparado para que mi vida cambie de un momento a otro y que todos mis sueños se desvanezcan? ¿Cómo puedo ayudar a esta persona?.

La única pregunta que pude responder esta vez fue la última de ellas. Iba a hacer todo lo que estuviera en mi mano para ayudar a José a llevar un poco mejor todo este proceso.

José vio en mi persona un punto de apoyo distinto a su querida hermana y a la solución por excelencia que llevaba recibiendo durante años ‘el aumento de la dosis del antipsicótico o del opiáceo’.

Lo primero que hice fue explicarle con sinceridad que no iba a estar para siempre ya que era estudiante y mi estancia ahí sería limitada. Le dije que debía apoyarse más en los profesionales y en sus compañeros. Para ello era importante que intentase sociabilizar y expresar como se sentía.

Después de unos días comenzó a relacionarse más con la gente. Intentando reforzarle positivamente, cada vez que iba a su habitación comentábamos los avances del día.

Aunque al principio le costaba entablar relaciones debido a su tímido temperamento, poco a poco fue abriéndose tanto con las enfermeras como con el resto de los pacientes.

De vez en cuando me contaba delirios de lo más extravagantes. Un día me dijo que un compañero suyo le había hechizado la pierna derecha y se le había paralizado. En otra ocasión cuando le vacunaron de la primera dosis contra el Covid, estaba seguro de que le habían inyectado cianuro y creía que iba a morir envenenado en las horas siguientes.

Estudiando el funcionamiento de los delirios me di cuenta de que José realmente creía lo que me contaba. Lo peor que yo podía hacer era tomármelo a broma, negárselo o preguntarle por ello ya que esto último lo reforzaba. El método que mejor funcionaba en estos casos era el de escucharle y que sintiese que conmigo podía estar protegido. Tras hablar un rato con él y hacerle ver que no tenía de que preocuparse ya que realmente estaba seguro, se tranquilizaba y ponía atención en otras cosas. Esta pequeña intervención que se basa en la conversación y la empatía es mucho más sana y efectiva que la que solía recibir.

Otro tema que solíamos tratar era su dimensión espiritual. José es una persona con un gran mundo interior. Siempre estaba acompañado de una Biblia y un viejo rosario de madera.

Me contaba que lo que le mantenía con vida era su profunda fé cristiana. No obstante, se solía enfadar mucho con Dios. El accidente que le había causado su enfermedad, la muerte de su madre, el querer hacerse daño, su virginidad ... Eran temas que le atormentaban.

Intentaba en estos casos explicarle que el sufrimiento era parte de la vida y que el mismo Dios había sufrido como el que más. También le decía que no servía de nada darle vueltas a lo irremediable y que lo verdaderamente importante, útil y bueno a los ojos de Dios era la actitud con la que afrontásemos las situaciones difíciles. Estos argumentos parecían reconfortarle y motivarle a seguir luchando.

El recuerdo más bonito que viví junto a José, lo definiría como un regalo que surgió del aprecio que nos teníamos mutuamente y de la belleza de nuestro alrededor. Fue sin lugar a dudas, la mejor forma en la que pudimos despedirnos para siempre.

Tras varias conversaciones enfermero-paciente y escuchando de fondo su emisora favorita (Radio Nacional 3). Nos quedamos parados, sin decir ni una sola palabra, como si lo hubiésemos planeado todo previamente. El motivo de este bello silencio fue un bello atardecer morado que nos dejó perplejos con los ojos pegados a su pequeña ventana.

La guitarra eléctrica que sonaba, el espléndido paisaje que contemplábamos y el clima de completo confort que habíamos creado juntos, hizo del instante un momento único que finalizó con un sentido abrazo. Fue entonces cuando José me dijo al oído la preciosa palabra 'gracias' que resonó en mi como alimento del alma. Seguidamente se las di yo a él y le dije que si era consciente de que no necesitábamos nada más para ser felices.

José hizo que me enamorase de esta bella profesión, dio un sentido a mis prácticas, me hizo darme cuenta del valor los pequeños momentos y agradecer la tremenda fortuna de mi vida.

Entonces yo me pregunto: ¿Por qué no paramos un poco y observamos lo que sucede a nuestro alrededor? ¿De qué nos estamos preocupando? ¿Por qué buscamos la felicidad en las grandes cosas? ¿No nos damos cuenta de que esta ya reside en nosotros?.

Simplemente debemos amar, parar y observar.

