

DOS PIJAMAS¹

Jessica Marian Goodman Casanova

Pijama azul

Soy nueva. Soy nueva y se nota. Soy un ingreso programado que acaba de ingresar para desprogramarse. Me siento desnuda y nada tiene que ver con que me acaben de despojar de mi portátil Hp, mi teléfono Samsung y mi ropa Zara para encasquetarme este pijama azul. Acabo de entrar en lo que tendré que considerar mi hogar durante solo sabe el psiquiatra cuanto tiempo. Me acompaña mi madre a la unidad de hospitalización y el psiquiatra se presenta y me presenta a “las chicas”. La primera me asusta, tiene la mirada perdida mientras se frota la tripa continuamente. Las otras dos son ambas menudas pero una parece dos veces mayor que la otra. Ambas parecen chicas normales como yo. Bueno, supongo que normales entre comillas, dado que somos pacientes psiquiátricas. Una enfermera joven que parece ser estudiante, se presenta amablemente, se llama Cristina. Me muestra la Unidad: el control de enfermería, el comedor con televisión, juegos de mesa y material artístico, y dos habitaciones para pacientes con sus correspondientes baños. Vaya, parece que voy a tener que compartir la habitación. La estudiante me explica las normas de la Unidad, ¡hay horarios para todo! Para comer, para descansar después de las comidas, para ir al baño, para ir a terapia, para llamar por teléfono y para salir a la calle. Bueno, y lo último, si es que te dan permiso.

Ahora estamos comiendo. Al ser solo tres pacientes pensaba que tendrían formado ya un grupo con la chica a la que sustituyo, pero parece que hay división entre la que me asusta y las

¹ Premio especial estudiantes *ex aequo*. XVI Certamen de Relatos San Juan de Dios (2104).

otras dos. Estas tienen buena relación y se han pasado toda la comida hablando. Me he sentido un poco aislada al principio porque no sabía cómo participar en la conversación. Hablan sobre la visita de sus familiares, y bromean sobre la nutricionista y sobre la enfermera que vendrá por la noche. Yo no participo mucho en la conversación. Todas comen sin darle mayor importancia al acto de comer, pero yo no paro de jugar con la comida pensando en la cantidad de calorías y carbohidratos que tiene esta tortilla y soy la última en acabar de comer. A pesar de que tenemos la misma enfermedad parece que soy la única que come a disgusto. Me saca de mi ensimismamiento la estudiante que me pregunta amablemente qué grado estudio y de qué zona de Madrid soy. Entonces comienzo a contarles que estudio ingeniería y que soy de Getafe y la conversación continúa y paso de ser espectadora a ser partícipe de la conversación. Poco a poco me siento más relajada.

En el reposo de la comida me acondiciono en la habitación. “Las chicas” tienen dibujos que se han hecho la una a la otra y, bueno, mi pared está vacía, vacía como lo estoy yo. Cuando vuelvo de lavarme los dientes y cepillarme el pelo encuentro en mi pared un dibujo de un girasol y unas palabras lo acompañan: “Toda flor comienza siendo una semilla. Toda flor necesita de agua, nutrientes y sol para crecer”. Me emocionan estas palabras y en la puerta recibo un guiño de la estudiante.

Es el primer día y ya tengo un taller impartido por la enfermera y la estudiante de enfermería. Al principio voy desalentada, todavía no me siento integrada en el grupo. Comenzamos realizando una relajación, Cristina tiene una voz suave que produce calma y bienestar. El tema de los jueves es la imagen corporal. Hemos leído la trayectoria de vida de una mujer y cómo las diferentes etapas de su vida le han llevado a tener la actual distorsión de su imagen corporal. Al principio todas han participado y yo tenía la sensación de no tener nada que aportar, pero he contado mi experiencia y resulta que otra chica se ha sentido identificada. Me he sentido muy bien aportando algo al grupo. Me ha consolado escuchar a las experiencias del grupo y he

sentido que no soy la única con estas ideas sobre el cuerpo y con estos impulsos hacia la comida.

Salgo y mi primera impresión es que Cristina se cree que el grupo funciona. A pesar de su juventud y posiblemente su poca experiencia, tiene la convicción de que nos puede ayudar y, la verdad, yo también lo empiezo a creer. Salgo con algo más de esperanza porque existen en el grupo chicas en distintas etapas de lo que Cristina denomina “el proceso de recuperación de la salud”. Al final del día me siento un poco más integrada y en la cena disfruto de la conversación de “las chicas”.

Hoy por fin me voy de alta y me despido de “las chicas”. Me parece increíble que haya llegado este día. Tengo que decir que ha sido una experiencia muy dura, ya que había días en los que realmente me sentía desmotivada y fracasada. No podía parar de llorar e incluso pensaba que no podría superarlo, que esta enfermedad acabaría conmigo. Pero no ha sido así, y aquí estoy para demostrarlo con más fuerza que nunca. No obstante, reconozco que no lo habría conseguido sin la ayuda de todas esas personas que me apoyaron.

Tengo que dar las gracias a “las chicas”, a las que ahora considero mucho más que amigas. Esas chicas que me comprendían y pensaban igual que yo. Ellas que han tenido situaciones y experiencias similares en sus vidas, y que me han ayudado a darme cuenta de que estaba equivocada. Juntas hemos llegado a formar un pequeño grupo donde nos hemos ayudado las unas a las otras.

Pero sin duda mi mayor agradecimiento es para Cristina. Una futura enfermera a la que considero especial. Ella me ha ayudado a comprender lo que estaba perdiendo por mi enfermedad. Discutí con ella en multitud de ocasiones comportándome como una niña egocéntrica y egoísta, negándome a comer lo que estaba en el plato por considerarlo cantidades exageradas de comida. Obviamente estaba equivocada, y ella jamás tiró la toalla y jamás perdió los nervios. Nunca pensé que una persona pudiera tener tanta paciencia como la

que ha tenido conmigo. Siempre ha sido la persona que más me ha animado en los momentos difíciles. La gustaba mucho la música, y en su turno siempre ponía canciones que a “las chicas” y a mí nos gustaban. Nos hacía cantar, bailar y, sinceramente, tengo que decir que me animaba bastante. Más tarde, descubrí que era una especie de “técnica” que ayuda a las personas y que se llama musicoterapia.

Ella terminó sus prácticas hace un mes, y cuando se despidió de nosotras la entregué un sobre con una nota de despedida deseándole mucha suerte en su futuro y expresándole mi más profundo agradecimiento.

Pijama blanco

Soy nueva. Soy nueva y se nota. Soy un proyecto de enfermera que acaba de comenzar las prácticas en la unidad de trastornos de la conducta alimentaria. Me siento desnuda y nada tiene que ver con que me acaben de despojar de mi ropa y me hayan encasquetado este pijama y estos zuecos blancos. Acabo de entrar en lo que tendré que considerar mi hogar durante dos meses, ya que estaré aquí ocho horas al día cinco días a la semana. Me acompaña mi falta de pericia, ella siempre tan evidente, haciéndose notar. El primer día el tutor me presenta al resto de enfermeras. La primera me intimida, parece mirarme por encima del hombro con desprecio. Sin embargo, encuentro unos ojos amables que me reciben con una sonrisa. Los primeros días me familiarizo con la unidad: cuáles son los diagnósticos enfermeros más frecuentes, y cuál es el perfil de los pacientes que ingresan. Además busco torpemente dónde está el material, intento pronunciar los nombres de algunos principios activos que bien podrían ser palabras de una lengua muerta e intento recordar los nombres de los pacientes.

Bueno, más bien, las pacientes; jóvenes que en su día debieron pintar sus rostros joviales con bellas sonrisas y que hoy visten rostros apesadumbrados.

Hoy ha llegado una joven a la unidad, María. Lo primero que hago es presentarme. Sobre el bolsillo del pijama tengo bordado mi nombre y me gusta bromear con los pacientes sobre cómo pueden echarle un vistazo disimuladamente en caso de que se olviden de mi nombre. Le muestro la unidad, creo que después de dos semanas confundiendo pacientes, habitaciones y medicaciones ya estoy lista para hacer un tour en condiciones a la nueva paciente. Le explico que tendrá que compartir la habitación y comienzo a enumerar las múltiples normas de la unidad. La pobre me mira incrédula y su rostro refleja horror por el horario fijado que tendrá que seguir durante su ingreso.

Ahora vigilamos cómo comen. A pesar de parecerme en un primer momento violento observar a las chicas comer en silencio, mi compañera de prácticas y yo nos esforzamos día a día por romper el hielo y que sea un momento ameno. Hoy, mientras que todas hablamos, María guarda silencio. La animo a participar preguntándole por sus estudios y su hogar. Con timidez comienza a compartir su experiencia con nosotras. Afortunadamente, la veo más relajada al finalizar la comida.

En el reposo, veo a la chica nueva acondicionarse en la habitación. Las chicas tienen dibujos que se han hecho la una a la otra y María mira su pared vacía. Me acerco al control y dibujo un girasol. Nunca me he alegrado tanto de tener el bolígrafo verde para anotar la tensión en la gráfica de enfermería y de tener el subrayador amarillo con el cual indicamos los cambios de tratamiento. En unos minutos tengo un girasol casi decente con un tallo verde definido, y pétalos amarillos ovalados. Escribo unas palabras y gracias a mi querido aliado el esparadrapo, fijo el dibujo en la pared vacía de María.

La enfermera a la cual acompaño, Laura, me ha propuesto preparar para el taller de mañana de imagen corporal la relajación inicial con la cual comenzará el taller y la conclusión final del

mismo. Al principio estoy nerviosa, es la primera vez que intervengo en un grupo. Comenzamos realizando la relajación de Jacobson. Procuero utilizar un tono de voz suave pero, sinceramente, no tengo claro si lo consigo o si me parezco a las voces sensuales telefónicas. Cuando termina la relajación me sonrojo y doy pie a que comience Laura. Tras la lectura de un caso práctico, Laura ha animado a las chicas a debatir sobre el mismo. Todas han participado y he visto una vez más a María más rezagada. En los últimos minutos del taller ha contado una experiencia propia y el resto de chicas han recibido su participación con respeto y admiración. Creo que comienza a sentirse más integrada. Ayer estuve toda la tarde trabajando en la conclusión final y a las tantas de la noche por fin me inspiré y redacté un pequeño párrafo sobre el proceso de recuperación de la salud que tan importante es en estas jóvenes. De camino al autobús, no he hecho más que prepararme el texto para poder trasmitirlo con seguridad.

Hoy termino las prácticas. Parece mentira que haya llegado este día. Ha sido una experiencia inolvidable. Me despido del gran equipo con el cual he tenido el placer de trabajar: enfermeras, auxiliares de enfermería, terapeutas ocupacionales y psiquiatras. A medida que han progresado las prácticas he ido adquiriendo estrategias para la resolución de situaciones que inicialmente solucionaba con torpeza. Siento que ahora me acompaña una mayor pericia, y esta si me enorgullece que se haga notar. Al iniciar las prácticas no era consciente de la maduración profesional y la satisfacción personal que supondrían para mí.

Antes de irme me despido de las chicas. Me complace sentir que he establecido una relación empática y respetuosa con ellas y sus familias. En estos dos meses he acompañado a las mismas cuatro pacientes: Lucía, Sofía, Raquel y la última incorporación al grupo, María. Dedico unos minutos a cada una de ellas y me emociona recibir un sobre de parte de María.

Ahora, sentada en la escalera de la Renfe esperando al tren dirección Guadalajara, como hago todos los días, leo:

“Gracias por haber sido mi sol, y haberme hecho florecer. Espero que no pierdas nunca tu
sonrisa y que ilumines muchas flores más”.

Al final del día, no existe compensación académica o económica que iguale la satisfacción de
haber cuidado a un paciente.