

## Explícame. Cuéntame. No estás sola.

**Cristina Molins Rojas\***, **Antoni Plana Blanco\*\***,(\*) Residente y (\*\*) Tutor de Medicina de Familia y ComunitariaPardinyes -  
Secà de Sant Pere Lleida.



Hacía cuatro semanas que había iniciado mi periplo por esta nueva aventura que representa la medicina y en concreto la Medicina de Familia. Ilusión por aprender, por avanzar en la comprensión y satisfacción de la labor bien hecha de las demandas planteadas por todos aquellos que llegan a nuestra consulta. Con mi tutor formamos un equipo, codo con codo, sintiéndome protegida. Día a día, visita tras visita, comentando y tomando decisiones conjuntas.

Mi Centro de Salud está situado en una zona urbana periférica de la ciudad, de reciente construcción y con una población trabajadora de clase media. Ya empezaba a conocer a algunos de los pacientes y cada vez asumía mayores responsabilidades. ¡Qué miedo! Visitar yo sola, tomar decisiones. Uf!!!!!!! Aquella mañana cambiaría en cierta manera mi actividad profesional. Estaba ante un posible caso de violencia de género.

Llegué como siempre y me puse a supervisar la lista de pacientes que asistirían a la consulta ese día. Hice pasar a la primera paciente, Marta. Era una mujer joven, bien parecida, pero me llamó poderosamente la atención su mirada de profunda tristeza. Era la segunda vez que contactaba con nosotros, que la visitaba. A pesar de su aflicción, advertí que se sentía aliviada al verme. Tuve la sensación de notarle un cambio respecto a la última vez. Tenía razón mi tutor con la comunicación no verbal (?fíjate en el aspecto de las personas, como nos miran, como se sientan, como nos saludan?): había perdido el brillo de sus ojos, mirada baja, melancólica. Encontré a faltar su júbilo y sonrisa de la semana anterior. Estaba nerviosa.

Inicié la entrevista con una pregunta abierta. Como me ha enseñado mi mentor, que las personas a las que atendemos puedan expresarse. Le pregunté cuál era la razón de su visita, en qué podía ayudarla, que podía hacer por ella. Me explicó que no podía descansar, hacía noches que no dormía, presentaba sensación de inestabilidad y añadió que había perdido peso. Le preocupaba la

inseguridad, que pudiera caerse al suelo. Me dispuse a realizar una exploración neurológica completa y a tomarle las constantes. Fue entonces cuando rompió a llorar. Me quedé muy extrañada. Y entonces recordé su aspecto a la entrada en la consulta y las emociones que a mí me supuso. Su mirada triste correspondía con este llanto espontáneo y sincero. Nos miramos durante unos segundos, no articulamos palabra y la acompañé para que se sentara nuevamente en la silla. Entre sollozos, me dijo que no sabía por dónde empezar, que no era capaz de poder explicarme qué le estaba sucediendo. Incluso llegó a manifestarme que no sabía qué hacer ni a dónde ir. No se sentía afortunada con la vida que estaba viviendo actualmente. Le faltaba ilusión y felicidad en su entorno. Me confesó que tenía problemas en su hogar. Que no se lo dijera a nadie. Se sentía avergonzada de la situación y además de tenerlo que explicar a una persona que no conocía, que no era de su círculo de confianza.

Uf!!!! Ufff!!! Mi subconsciente. Dos veces. Mis sentimientos fueron de impotencia. Cuanto estaba encontrando a faltar a Mateo, mi tutor. No sabía cómo actuar. Qué decir. Qué hacer. No me había encontrado nunca ante una situación tan triste y desconcertante. Yo pensaba que pasar consulta era otra cosa. Que todo era más sencillo. Analíticas, pruebas, procesos infecciosos, osteoarticulares, algún que otro trastorno de ánimo reactivo a situaciones,?

Intenté reaccionar lo más deprisa que pude. Recordé y recapitulé. Entonces hice acopio de aquello que me explicaron durante el Grado, algo de comunicación que relataban como escucha activa. Curiosamente, Mateo también había sido mi profesor de comunicación en la universidad. Gesticulé con la cabeza asintiendo y miré a Marta a los ojos, como invitándola a hablar. En aquel momento, tenso para las dos, Marta empezó a charlar. Me contó que estaba casada con Juan, paciente habitual de la consulta por padecer un trastorno de dependencia al consumo de alcohol desde hacía años. Afirmaba que su marido la quería pero que la controlaba excesivamente. Sentía su mirada y presencia en todo momento. No la dejaba relacionarse con su familia ni con sus amigos. Incluso había tenido que dejar el trabajo para estar en casa cuando él llegara. A Juan le gustaba encontrarla en casa, pero aun así no se sentía satisfecho. Nunca estaba contento. Y ya no podía soportar más esta situación tan angustiada y preocupante. Se encontraba desesperada. No sabía cómo actuar.

Marta no paraba de repetir: ?Juan me quiere, yo lo sé. Pensaba que era el hombre de mi vida, pero ahora no lo reconozco. Ha cambiado tanto. No es el Juan del que me enamoré. Antes era amable, cariñoso, y ahora me grita, no me deja hablar ni opinar sobre las cosas más simples y cotidianas. Me encuentro anulada. Me siento insegura. Tengo miedo.? Entendí que Marta no sabía qué hacer, temía a la persona que tanto había amado y seguía amando.

Entonces me asaltaron las dudas. ¿Qué tendría que hacer para ayudar a Marta? ¿Qué le podía decir a Marta en esta situación? Ahondé en mi interior y descubrí que necesitaría aplicar mis habilidades comunicativas. Con esta paciente no solo bastaba con una buena exploración física, una analítica o un diagnóstico. Ante mí tenía a una persona con sentimientos controvertidos, un querer y no poder, no sabía cómo encaminar su vida para buscar algo que todos necesitamos y buscamos: la eterna felicidad. Me planteé que mi línea de trabajo no podía ser dar consejos a la ligera sin conocer más a fondo su problemática, sus intenciones, sus pensamientos. Marta se encontraba alterada, afectada por unos hechos que jamás hubiera imaginado que le pudieran llegar a ocurrir. Repetía que Juan no era consciente de su comportamiento ni de su actitud hacia ella porque estaba enfermo. Tuve un ápice de valentía y entonces me atreví a cogerle de la mano, percibiendo que ella agradecía el gesto.

La observé y comenzamos una conversación pausada y profunda: ?Marta, no estás sola? le manifesté. De sus palabras repetí una observación: ?No creas que es cierto este refrán: quien bien te quiere te hará llorar. No lo creas. La persona que te quiere intenta ayudarte, te acompaña a través del largo camino de la vida. No te juzga, no te obliga a nada, ni se enfada, sino que te aconseja y te apoya en tus decisiones. Quien te quiere, desea hacerte feliz y no destruirte. Piensa, interiorízalo. Es fundamental para que puedas cambiar el rumbo de tu vida. Es difícil que las personas como Juan cambien, por mucho que prometan que lo harán, sobre todo cuando te plantees dejarlo. Ya sé que tú no quieres abandonar a Juan, te estás sacrificando por él, pero tal vez no consigas dominar la situación. Quizás no puedas reeducarlo, por muy fuerte que sea vuestro amor.?

Le recordé, de nuevo, que no estaba sola. Debía acudir a las personas de su entorno, familia, amigos y vecinos. Probablemente también necesitaría ayuda de un profesional. Por supuesto, que con la mía ya contaba. Sabía que era muy importante escucharla. Tenía que comunicar y hacerle saber que no tenía que sentirse culpable de lo que estaba ocurriendo. Era necesario destacar y potenciar sus propias capacidades para afrontar los problemas, lo que denominamos resiliencia. Marta comentó que Juan le hacía

muchas promesas pero que nunca las cumplía y que tenía miedo a la opinión de su familia y amigos. Desconfiaba de todo y se sentía impotente. Le aconsejé tranquilidad y que analizara lo que habíamos hablado. Sobre todo tenía que pensar en sí misma. Aquí terminó nuestra consulta. Acordamos volver a hablar cuando ella lo necesitara. Se fue sosegada y prometió pedir cita con la psicóloga del Centro. Cuando salió de la consulta, me quedé unos minutos en silencio, pensando. Estaba preocupada por ella. ¿La habría ayudado?

Creo que le había dado pautas que le servirían como punto de partida en la solución de su problema. Pero aun así, tenía miedo de la reacción de Juan, si descubría que su mujer había acudido en busca de ayuda. Quizás el cambio de comportamiento de Marta, a raíz de nuestra conversación, podría empeorar la situación. Pero Marta tenía que poner fin a su sumisión.

A los 2 meses, Marta regresó a la consulta. Cuando vi su nombre en la lista, tuve un sobresalto. No pude evitar sentir cierto nerviosismo. ¿Cómo estaría Marta? ¿Habría conseguido solucionar su problemática? Pero también pensé en Juan. Hacía tiempo que no acudía al Centro. Salí a la sala de espera y pronuncié su nombre. Rápidamente levantó la cabeza y me miró. Su mirada me presentó a otra mujer. Había recuperado la sonrisa, sus ojos volvían a brillar. Venía arreglada. Entró decidida y muy segura de sí misma. Estaba radiante, animada. Había recuperado su trabajo como dependiente en un centro comercial y el trato con sus compañeros de trabajo y los clientes la había ayudado a evadirse de sus problemas.

Pero había un secreto a voces. Lo que más le importaba es que tenía esperanzas en la recuperación de su Juan. Reconoció sus problemas y limitaciones. Buscaron soluciones, salida a la encrucijada personal y familiar. Desde hacía dos semanas estaba asistiendo a un centro de rehabilitación para superar sus adicciones. Se estaban produciendo cambios muy significativos en su comportamiento. Y se reflejaba en una relación mejorada. Entendí que Marta estuviera contenta e ilusionada por recuperar su vida. Por fin no había discusiones, no había faltas de respeto ni insultos. Ya no sentía miedo. Ambos luchaban por salvar su amor. Se abría ante ellos una nueva esperanza, una nueva vida juntos.

Era la primera vez que me enfrentaba a una problemática de este tipo. Después de esta experiencia observo que la empatía, la proximidad, la calidez y la escucha activa son armas que necesitamos expresar ante aquellos pacientes que necesitan de nuestra ayuda. Y me siento plena por haber acompañado en este camino a Marta