

¿A quién contaré mi historia?



Resumen: Este artículo ofrece una visión genérica sobre los roles de la medicina narrativa para el clínico como persona, como practicante y como enseñante y alumno. Para ello utilizamos, entre otras estrategias, una fabulación optimista sobre la que basar algunos de nuestros argumentos

Who will I tell my story to? Abstract: This article offers a generic view of the roles of narrative medicine for the clinician as a person, as a practitioner, and as a teacher and student. For this we use, among other strategies, an optimistic storytelling on which to base some of our arguments.

En 'Miseria', A Chejov, narra la historia de Iona, un conductor de trineo, que transporta jueguistas por la noche, en esa noche nevada, siberiana. Pero su hijo pequeño ha muerto esa semana, y quiere 'necesita- desesperadamente contar la historia a alguien. Ninguno de los pasajeros, sin embargo, está interesado en escucharlo. Están demasiado atrapados en sus pequeñas alegrías y disputas. Iona cabalga toda la noche con su miseria, sin encontrar una salida. Finalmente, en el establo, al final de su largo y solitario turno, le cuenta su historia a su caballo. Este le escucha callada, paciente y respetuosamente e Iona se siente agradecido y aliviado.

¿'A quién contaré mi dolor?' se preguntaba cada noche Iona, como también se pregunta cada paciente que acude a su médico con esperanza?pero también cada médico, buscando esa secreta necesidad de contar y de, en virtud de ello, sentirse el propio médico, escuchado, comprendido y aliviado

Introducción

Tú y yo somos distintos a como éramos ayer, el año pasado, hace tres años. Hemos sido impactados por la pandemia, la pérdida y el estrés. Estamos luchando por algo parecido a como devolver la normalidad a nuestras vidas. La guerra, el cambio climático, el descontento social, la división y enfrentamiento políticos y la agitación económica han afectado nuestra psique y nuestra salud.

Anhelamos contar nuestras historias, primero a nosotros mismos y luego a aquellos en quienes confiamos para escucharlas y validarlas, con la esperanza de que al hacer esto, comenzaremos el viaje hacia la curación. Pero, ¿quién realmente escuchará?

La aplicación de la medicina narrativa al encuentro con el paciente ofrece al médico y al paciente un canal para que la historia del paciente salga a la superficie para que sea escuchada, reconocida, absorbida e interpretada con ?sentido? y a la vez con compasión y empatía. Este no es un enfoque novedoso, sino más bien la forma en que se practicaba la medicina antes de que llegara esta era de una atención médica consumista y corporativista.

Una fabulación optimista?(¿o debería mejor decir realista?)

Invito a que echemos un vistazo al mundo de la medicina narrativa desde la perspectiva de un paciente, es un vistazo optimista: por un momento en el tiempo, el médico se zambulle en el mundo de su paciente y se consigue una conexión importante entre los dos.

El paciente entra en la consulta lleno de miedo y ansiedad. Su historia de salud es complicada, con muchos giros, sombras y revueltas. Parece que su resolución está siendo probada una vez más. Siente su corazón latir con fuerza en su pecho, sus ojos recorren la habitación para encontrar algo que pueda calmarle, algo en lo que pueda concentrarse. Entonces, se enfoca en la escena de la playa caribeña con las palmeras que brotan de una arena dorada y se inclinan para besar el mar y que cuelga de la pared? de alguna manera desearía estar allí en lugar de donde está.

Escucha un golpe en la puerta de la sala de exploración cuando su médico entra en la habitación. Están con mascarilla (siguiendo las pautas médicas), por lo que predomina un aire de desapego entre ellos. Resulta chocante y, no es solo desapego, a la vez es confusión, ¿como ese pequeño (¿gran?) detalle de ocultarnos la mitad de nuestra cara, introduce desasosiego, y una incertidumbre casi intolerable en el encuentro entre dos personas!. El médico le pregunta cómo está y le asegura que es bueno volver a verle mientras se sienta en su mesa frente al ordenador. El paciente empieza a preguntarse cómo debe responder a esa pregunta cuando son muchos los factores que afectan su respuesta para conseguir que esta sea sincera. El médico mueve su silla y ahora está frente a él mientras hace la pregunta aún más importante:

"¿Qué es lo que más te preocupa en este momento y cómo puedo ayudarte?"

Mientras da su respuesta, el médico no está obligado a meter datos en el ordenador, sino que le mira atentamente y escucha con interés su respuesta, su ?historia?. Pregunta si otros asuntos preocupantes están ocurriendo y afectando su vida. Se da cuenta de que es más que una colección de datos en un registro electrónico; Es un individuo único cuya vida se compone de muchas experiencias, todas las cuales impactan su salud. El paciente le dice que no está seguro de poseer el coraje para enfrentarse a los tiempos potencialmente difíciles que se avecinan. El médico le contesta que él sí cree en su capacidad para enfrentar esos tiempos. Es tranquilizador para el paciente escuchar su confianza en él. Mientras conversan sobre su salud, de vez en cuando el médico obtiene resultados de pruebas relevantes en el ordenador y otros datos que probablemente se usarán para desarrollar un plan de acción y le invita a echar un vistazo. Le pregunta si está de acuerdo con lo que le propone porque se da cuenta que, en relación con su salud, forman una sociedad. Le da voz al paciente en el cuidado de su salud y no lo considera simplemente un espectador. Su elección de las palabras y su tono de voz calman su mente atribulada. Se ha tomado el tiempo necesario para determinar cual puede ser el mejor curso de acción para seguir adelante. Se construye un lazo de confianza entre ellos, y el paciente siente que su salud está en las mejores manos. Sale de la consulta sintiéndose un poco mejor, sabiendo que ha tenido la oportunidad de que se respondan sus preguntas y se conozca su ?historia?. Su mentalidad es de confianza porque ahora el paciente sabe que lo tiene a él, a su médico, recorriendo su camino para alcanzar la salud?juntos.

Comentarios

Los principios rectores de la medicina narrativa juegan un papel importante en el establecimiento de una relación sólida entre el médico y el paciente. Sin embargo, sus beneficios se extienden más allá de los beneficios que pueda obtener un paciente? su aplicación también beneficia al médico:

?Los médicos que desarrollan competencia narrativa pueden caminar junto a sus pacientes mientras sortean los avatares de su enfermedad y apoyan a sus colegas reflexionando sobre sus dificultades como sanitarios en una carrera que está plagada de barreras y de pérdidas?.

?Con la competencia narrativa, los médicos pueden llegar y compenetrarse mejor con sus pacientes enfermos, a reconocer sus viajes a través del sistema sanitario, pero también a reconocer el parentesco y los deberes hacia otros profesionales sanitarios e inaugurar un discurso consecuente con el público sobre lo que es una atención sanitaria digna. Al cerrar las brechas que separan a los médicos de los pacientes, de ellos mismos, de sus colegas y de la sociedad, la medicina narrativa está ofreciendo nuevas oportunidades para conseguir una atención médica más respetuosa, empática y enriquecedora para ambos?.

La capacidad de expresar nuestras historias es un paso hacia una posible resolución de las mismas. Este proceso ayuda a aliviar la carga que todos llevamos dentro y nos permite sentir que no estamos solos en esta lucha. Eso, en sí mismo, es muy poderoso y es realmente ?sanador?.

Para aquellos médicos que no están familiarizados con la medicina narrativa y que pueden sentir que no tienen el tiempo dentro de su horario para aplicar este concepto con sus pacientes, o para reflexionar de manera ?narrativa? sobre lo que hacen cada día con ellos, y lo que experimentan cada día consigo mismos, les decimos que lo prueben. Que traten de ver si experimentan en algunas ocasiones, alguna conexión de más proximidad con sus pacientes; como resultado, es posible que recuerden lo que les llevó inicialmente a desear hacerse médicos. La medicina narrativa también se puede utilizar para redescubrir nuestra humanidad y sobre todo nuestro ?sentido de nosotros mismos?, el cual puede estar desdibujado, tal vez perdido en algún lugar de nuestra inconsciencia, por haber estado agobiado y olvidado por el agotamiento y el estrés de cada día. Este redescubrimiento, puede tener lugar principalmente en la consulta en nuestro contacto diario con nuestros pacientes cuando nuestra actitud ha cambiado del ese modo ?Objetivo-desapegado? al modo ?narrativo-compasivo?, pero también cuando buscamos y atendemos con esta actitud al mundo que nos rodea: aquí la narrativa, la poesía, las artes plásticas o el cine, representan una fuente inagotable de aprendizaje y de reflexión. ¿Quién sabe? Tal vez esta pueda ser la chispa que vuelva a encender nuestro amor por la medicina.

A los gestores sanitarios, les pido que les den la oportunidad a sus médicos de tomarse el tiempo necesario para interactuar con sus pacientes en lugar de ese enfoque de "puerta giratoria" y cortoplacista que supone aparentar darle todo lo que piden para en el fondo no ofrecerles nada que realmente les interese de verdad. El tiempo que el médico dedica a escuchar atentamente la historia de su paciente ciertamente tiene más validez que el mismo médico que dedica horas a tareas administrativas que podrían haber sido asignadas a otra persona y en otro lugar. ¿Es que aún no tienen suficientes evidencias de que este enfoque permite crear una fuerte conexión entre el médico y el paciente, que lleva a mayores niveles de satisfacción en ambos lados? ¿No es eso lo que todos queremos?

A los educadores médicos les recuerdo cual es el fin de la medicina y cual el eje de la misma. Simplemente deben de volver su mirada a la práctica clínica para darse cuenta de cuales deben ser las prioridades educativas para nuestros estudiantes y residentes. Para ello deben tener la valentía de re-enmarcar el papel y el enfoque de la investigación médica y de desligar los asuntos corporativistas de la educación médica: simplemente deben volver sus miradas a la práctica clínica, lo que significa velar por los intereses sanitarios reales del paciente y capacitar realmente al médico en esta, su labor. En este marco desnudo, será más fácil que aparezcan los pilares de esta enseñanza y que seguramente tendrá mucho que ver con hacer de nuestros estudiantes, primero buenas personas a la vez que buenos profesionales, considerando las humanidades médicas y la narrativa clínica entonces como el tronco de la docencia médica al que será preciso ir añadiendo las ramas de las diferentes habilidades y técnicas.

Una relación entre médico y paciente es esencial, construida sobre una base de confianza y compasión entre personas, según Laín esta relación se puede definir como una ?relación de amistad?: la medicina narrativa podría ser el camino para alcanzarla y mejorarla

en el sentido justo de la misma.