



Usen la poesía

Use poetry

Dra. Rosamaría Alberdi Castell

Profesora emérita, Departamento de Enfermería y Fisioterapia, Universitat de les Illes Balears. Grupo 40+ iniciativa enfermera.
Contacto: personal.uib.es/rosamaria.alberdi

EDITORIAL

El objetivo del presente texto es proponer a la comunidad creativa y entusiasta que constituyen las enfermeras y enfermeros de salud mental que utilicen la poesía como un instrumento terapéutico para el cuidado de las personas que atienden. La argumentación de esta propuesta necesita que se explique el contexto en el que surge y un par de premisas que la sustentan. Empezaré por el contexto.

En marzo de 2019, enfermé. Una gran responsabilidad y, a lo mejor, un exceso de proyectos, abrieron tantas luces que no supe gestionar el estrés que de ello se derivó. La primera manifestación del mal que aquello fue consistió en un serio problema de hipertensión que, rápidamente, derivó en un cansancio que parecía infinito, pero del que me pude recuperar tras 5 meses de baja y gracias a los mejores cuidados.

Hace tiempo que vengo diciendo que, en estos momentos, de entre todas las facetas que me forman, la de poeta está siempre presente. Por eso, al poco tiempo de enfermar, pude volver a escribir poemas. La poesía me sirvió, nuevamente, para poner orden en mi caos interior y darle nombre, lejos de etiquetas diagnósticas convencionales, a lo que percibía y sentía. Al cabo de un tiempo de darme de alta, advertí que los poemas de ese tiempo, que guardé con sus fechas, constituían un poemario. Lo llamé, con razón, *Le discutiría a Rosalía*.

Hasta aquí la explicación del contexto y, tal como he dicho al principio, es necesario que hable de un par de ideas que constituyen premisas fundamentales de mi propuesta.

Es idea fundamental, es mi convencimiento, que hay dos cuestiones que, de forma general, agravan el sufrimiento de las personas con malestares y enfermedades mentales. La primera es que sienten que no tienen interlocutor/a, ya que lo que viven es tan extraño que no hay nadie que las entienda. El segundo factor de agravamiento del sufrimiento es la dificultad para nombrar sus “síntomas” y sus emociones.

A partir de esas ideas y de la existencia del poemario, empecé a trabajar la posibilidad de que la poesía (por supuesto, los poemas de *Le discutiría a Rosalía*, pero también muchos otros) podría utilizarse como un eficaz instrumento terapéutico. Dicha posibilidad se concretó en la propuesta del curso “Encontrar las palabras que nombran: la poesía como instrumento terapéutico”, cuyo objetivo general es, precisamente, propiciar una reflexión entre los enfermeros y enfermeras de salud mental a este respecto.

El proyecto estaba listo, lo que incluyó contar con la participación como profesor de José Manuel García, enfermero con una larga experiencia en el cuidado de la salud mental, y, una vez más en mi vida, la primera persona en quien pensé para llevar a cabo dicho proyecto fue Francisco Megías. Estaba segura, como lo estoy ahora, de que la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AESME) sería el ámbito más idóneo para contrastar la validez de mi propuesta.

La AESME y sus congresos de 2021, 2022 y 2023 demostraron ser el terreno fértil en el que el poemario y el curso pudieron desarrollarse y demostrar su utilidad. Así, en 2021, hicimos el curso en la versión *online* del congreso, en 2022 se difundió ampliamente el poemario regalándose a los asistentes al congreso de ese año, y en el encuentro de 2023 se realizó una nueva edición del curso, esta vez en forma presencial.

En los dos congresos las evaluaciones del curso fueron más que positivas, dejando constancia de que las enfermeras y enfermeros de salud mental pueden utilizar la poesía como un instrumento para el cuidado, ya que trabajar con poemas:

- Facilita nombrar las emociones.
- Ayuda a transmitir las.
- Permite la “escucha” de aquello que se tiene dificultad para decir.
- Colabora en la detección de necesidades de las personas y, por tanto, facilita el mejor cuidado.

La metodología que empleamos en el curso es sencilla y consiste, esencialmente, en entrenar el diálogo que puede establecerse a través de los poemas. Para ello, se entregan una serie de ellos a las personas participantes y, una vez leídos, se les plantea que seleccionen uno o dos y respondan a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué dice el poema?
- ¿Qué tiene que ver contigo el contenido del poema? ¿Cómo se relaciona con lo que sientes?
- ¿Cómo explicarías lo que dice el poema con tus propias palabras?
- ¿Qué le podríamos “decir” al o la poeta para que se sintiera mejor?

Desarrollado el coloquio, las enfermeras y enfermeros participantes reflexionan conjuntamente sobre si es útil e importante para el cuidado el trabajo con los poemas. La respuesta, en todos los casos, ha sido sí, porque, como dice José Manuel García en uno de los prólogos del libro: “La poesía nos permite no sólo entender el síntoma, sino sentirlo en nuestra propia piel. Los versos de este poemario son capaces de nombrar, de una forma precisa y certera, aquello a lo que los manuales técnicos sólo pueden aproximarse”.

Como he comentado, el objetivo de este texto era explicar la utilidad de la poesía como instrumento para el cuidado de las personas con problemas de salud mental, y ahora me atrevo a ampliar su campo, diciendo que también es útil para las familias y los propios enfermeros y enfermeras que cuidan.

Puedo explicar esa utilidad porque la he vivido en primera persona, pero, sobre todo, la puedo explicar porque la AESME ha estado y es el terreno atrevido y acogedor donde la poesía demuestra que puede convertirse en cuidado. Por eso mi agradecimiento y mi propuesta radical: USEN LA POESÍA.