ene
revista de enfermería

RELATO BIOGRÁFICO

VIVO EN LA CUERDA FLOJA

I LIVE WALKING ON A TIGHTROPE

Maite Pingarron-Montes

CS Oliva. Valencia, España

Pingarron, M. (2021). vivo en la cuerda floja. Revista Ene De Enfermería, 16(2). Consultado de http://www.ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/1339

RECIBIDO: Octubre 2021
ACEPTADO: Noviembre 2022

Resumen

Se trata de un relato biográfico sobre vivencia vivida en estos últimos tiempos como coordinadora de enfermería y el coste emocional y personal que ello me ha supuesto.

Trabajar en sanidad en estos tiempos supone en muchos momentos, vivir en un equilibrio inestable, en el que llevamos año y medio con un estrés mantenido con un plus de responsabilidad, miedo, incertidumbre y de contradicciones en las instrucciones recibidas.

Poco a poco desapareció el tiempo de meditar, de reflexionar y de aprender. Como desapareció el equilibrio entre mi profesión y el rol de mujer, madre y amiga…y de recibir auto cuidados, atenciones y nutrición de la vida en general.

Pasamos de la confianza sanitaria- paciente a la desconfianza, la hostilidad y el miedo en las relaciones y así vivimos ahora en una sociedad con un encrespamiento mantenido con todos en general y con nosotros en particular.

Miro a mi alrededor y creo que no solo yo vivo en la cuerda floja. He visto compañeros perder los nervios, llorar de impotencia y saturación.

Me mantiene en la cuerda y me ayuda a no caer, la confianza en el universo, el convencimiento de que todo ciclo tiene su principio y su fin, todo proceso tiene sus tiempos. Que de las peores situaciones hemos de sacar un beneficio, un aprendizaje y hemos de salir reforzados. Que a pesar de que esta pandemia ha sacado lo peor del ser humano también en ocasiones ha sacado lo mejor de nosotros mismos

Y aquí me hallo, con la esperanza de que todo ello me ayude a arraigarme, anclarme y a salir de una vez por todas de esta cuerda floja de la que no encuentro el fin.

Palabras clave: relato biográfico

Abstract

It is a biographical account of my recent experience as a nursing coordinator and the emotional and personal cost that this has entailed for me.

Working in healthcare in these times means, in many moments, living in an unstable balance, in which we have spent a year and a half with sustained stress with a plus of responsibility, fear, uncertainty and contradictions in the instructions received.

Little by little, the time to meditate, reflect and learn disappeared. As well as the balance between my profession and the role of woman, mother and friend disappeared...let alone receiving self-care, attention and nutrition from life in general.

We went from healthcare-patient trust to distrust, hostility and fear in relationships and thus we now live in a society with a constant frizz with everyone in general and with us in particular.

I look around me and I believe that I am not the only one living on the tightrope. I have seen colleagues lose their temper, cry from impotence and saturation.

It keeps me on the rope and helps me not to fall, trust in the universe, the conviction that every cycle has its beginning and its end, every process has its own pace and that from the worst situations we have to learn something that eventually will make us stronger. But, even though this pandemic has brought out the worst in human beings, it has also sometimes brought out the best in ourselves.

And here I am, hoping that all of this will help me take root, anchor myself and get out once and for all of this tightrope of which I can't find the end..

Keywords: biography story

RELATO BIOGRÁFICO

ENE, revista de enfermería
1988-348X

No me reconozco, ya hace tiempo que siento que vivo en la cuerda floja sin saber bien hacia qué lado me dirijo. Siento que he perdido mis anclajes, mis puntos de referencia y mi seguridad y no me queda sino intentar mantener el equilibrio. Un equilibrio inestable en el que aprendo a manejarme al tiempo que hago auténticos esfuerzos por no caer.

Miro hacia atrás y me parece una eternidad; cuando en realidad no hace tanto, año y medio. Año y medio y una pandemia, en la que el mundo se ha vuelto del revés. Un año y medio de un estrés mantenido con un plus de responsabilidad, miedo, incertidumbre y de contradicciones en las instrucciones recibidas.

Los primeros pasos de esta nueva etapa no parecían tan horribles, un acelerón en nuestro día a día, en nuestra carga asistencial, en la responsabilidad. Y como otras veces volveríamos a nuestro centro, el mundo retomaría su pulso, su camino.

Ya había vivido una vorágine similar en otras ocasiones, estudiando y trabajando en dos y tres sitios a la vez, estudiando, trabajando y criando y tras un acelerón siempre volvía la paz, el descanso, la recuperación y la calma.

Pero no, después de ese primer acelerón, vino el segundo y el tercero y casi sin tiempo a coger aire, descansar y respirar vino el cuarto, el quinto y ya casi le he perdido la pista de cuanta energía, esperanza y motivación hemos ido dejando en el camino., Como hemos perdido la esperanza del fin y de la vuelta a nuestra normalidad anormal. Me atrevería a decir que ya no recordamos bien como era aquello ni si seriamos capaces de volver.

Poco a poco desapareció el tiempo de meditar, de reflexionar y de aprender. Como desapareció el equilibrio entre mi profesión y el rol de mujer, madre y amiga…y de recibir auto cuidados, atenciones y nutrición de la vida en general.

Y llegó un momento donde solo era hacer, hacer y hacer, ejecutar, ejecutar y ejecutar, ya casi sin creer ni reflexionar sobre ello, tan solo siguiendo instrucciones y siguiendo adelante sin tiempo de descansar y evaluar

Pasamos de las relaciones interpersonales, de los momentos de ocio a las relaciones virtuales, distantes y frías, en definitiva, a las no relaciones. De los abrazos y besos a las miradas distantes.

Pasamos de la confianza sanitaria- paciente a la desconfianza, la hostilidad y el miedo en las relaciones y así vivimos ahora en una sociedad con un encrespamiento mantenido con todos en general y con nosotros en particular.

He dado de mí todo lo posible, ayudado a la población, a los compañe-

ENE, revista de enfermería
1988-348X

ros, siguiendo las normas variantes de las autoridades sanitarias. Al principio creyendo y secundando las decisiones y poco a poco solo siguiendo solo las órdenes, al tiempo que observaba que en ocasiones eran mayores los intereses político y económico que los sanitarios, siendo testigo de la incoherencia de las decisiones y las acciones tan dispares en las diferentes comunidades autónomas.

Miro a mí alrededor y creo que no solo yo vivo en la cuerda floja. He visto compañeros perder los nervios, llorar de impotencia y saturación. He sido testigo silencioso de su impotencia y frustración y me he sentido culpable y sin recursos cuando en esas condiciones he tenido que pedir un esfuerzo más. Un esfuerzo en el que ni yo creía, ni podía justificar.

Y aquí estamos con un agotamiento mental, energético, psicológico y físico, con una fatiga crónica. Esta fatiga, generalizada de la población en general ha hecho desaparecer la solidaridad, el altruismo, la empatía, el respeto, el compañerismo y no ha dejado sino un peso gigantesco al egocentrismo

Y sigo en la cuerda floja, miro alrededor y todo me da vueltas pero sigo trabajando, actuando, gestionando, coordinando, y sigo y sigo "como para ganar el Oscar" que dice un amigo, en definitiva, como si nunca hubiera pasado nada, como si yo fuera la misma. Con la cabeza tan llena de pensamientos, tareas, informaciones, que ni tiempo tengo de procesarlos y estructúralos. Me acompaña en todo momento el miedo a la incompetencia por desbordamiento.

Necesitaría salir de este abismo, pisar tierra firme, arraigarme, anclarme, recuperar la calma, la seguridad, la alegría, las ganas de aprender, de explorar, volver a estructurar los tiempos, las motivaciones, las energías.

¿Pero hacia donde voy? Y ¿y cómo salgo de aquí?, y si me bajo, quizás no vuelva a coger el pulso de este mundo, al ritmo que va… y si no me bajo, ¿seré capaz de reencontrarme?

Y en este bucle de pensamiento y toma de decisiones me encuentro sin saber qué decisión tomar, sin tener tiempo de pararme sentirme y escucharme.

¿Dónde se encuentra la motivación, la energía y la ilusión de seguir adelante? Por primera vez en mi vida laboral he valorado dejar la sanidad, la atención sanitaria, que ha sido mi vida, que tanto aprendizaje y crecimiento personal me ha proporcionado.

Me gusta decir a quien me pregunte que me encuentro lo mejor posible para los recursos y conocimientos que tengo, y sin falsa humildad creo que no son pocos y a pesar de todos ellos me

he visto caer más de una y de dos veces, en algunas ocasiones me ha costado levantarme y en otras me han faltado las ganas y la ilusión.

Me mantiene en la cuerda y me ayuda a no caer, la confianza en el universo, el convencimiento de que todo ciclo tiene su principio y su fin, todo proceso tiene sus tiempos. Que de las peores situaciones hemos de sacar un beneficio, un aprendizaje y hemos de salir reforzados. Que a pesar de que esta pandemia ha sacado lo peor del ser humano también en ocasiones ha sacado lo mejor de nosotros mismos y han sido muchos los apoyos que he sentido durante este tiempo, a pesar de la soledad propia del cargo que nunca abandona.

Y aquí me hallo, dándome espacio, intentando pararme, mirar en mi interior, poniendo palabras a mis emociones, pensamientos y sentimientos, con la esperanza de que todo ello me ayude a arraigarme, anclarme y a salir de una vez por todas de esta cuerda floja de la que no encuentro el fin.

ENE, revista de enfermería
1988-348X