

Algunas claves de filosofía de vida para evitar el burnout

Roger Ruiz Moral. Editor de Doctutor

Resumen: El artículo plantea el burnout como el reflejo de una crisis personal provocada por el estrés laboral y ofrece una serie de consejos de naturaleza filosófica general para afrontarlo, algo que puede servir también para afrontar otro tipo de crisis existenciales.

Some life philosophical keys to avoid burnout. Summary: The article proposes burnout as a reflection of a personal crisis caused by work-related stress and offers some generic philosophical advices to deal with it, something that can also be used to deal with other types of existential crises.



"Crepúsculo". Pintura de Odd Nerdrum.

En este artículo vamos a considerar el burnout como una crisis que todo médico puede llegar a tener en algún momento de su vida profesional. Seguramente con más probabilidad aparecerá en ese momento en el que confluyen diferentes factores externos algunos de los cuales estaban ya ahí pero no nos habíamos dado cuenta antes, entre ellos el más notorio es el de unas condiciones laborales muy precarias o extremas si se quiere, pero también, por lo que sea, una mayor sensibilidad y sentido de la frustración?

Crisis las tenemos todos en algún momento y por diferentes causas. Lo que aquí vamos a proponer al lector es una aproximación a esa situación de crisis que supone el estrés laboral de un médico que hace que éste se agote y llegue a lo que se ha llamado el síndrome del médico quemado?. Pretendo hacer esto desde la reflexión interior que probablemente nos permita aplicar los

principios o líneas de actuación no solo ante esta eventualidad sino independientemente de cual sea el tipo de factor que la desencadene?. De hecho, algunas de las ideas que he utilizado para elaborar este ensayo están inspiradas en el trabajo de Kieran Setiya sobre una guía filosófica para la crisis de la mitad de la vida (1). Al lector no se le escapará que aquí considero el burnout como una especie de 'crisis existencial'?

En tu búsqueda de la felicidad trata de ser menos egoísta.

Podemos considerar el burnout como una caída del médico en el nihilismo ante la realidad exterior hostil que supone un trabajo en condiciones pésimas. La estrategia interna del médico podría dirigirse a cómo evitar ese nihilismo. La respuesta es pensar en positivo: la felicidad es posible, o lo que es aquí lo mismo, podemos disfrutar, a pesar de tener un trabajo que nos hace sufrir. La perspectiva que quiero promover tiene que ver con la forma en la que podemos alcanzar esa felicidad. El médico quemado podría hacerse la siguiente pregunta: 'suponte que consigues revertir la situación laboral que crees origina tus males laborales, que se producen las transformaciones que has pedido/deseado a la gerencia, compañeros, y pacientes. ¿sería esto motivo de felicidad para ti??

La respuesta correcta a esta pregunta es NO. Dos argumentos para sostenerla.

El primero es el problema de nuestro egoísmo, cada vez más acentuado en una cultura dominada por el individualismo. Lo primero por tanto sería esforzarnos por reconocer que efectivamente somos egoístas. Podemos definir el egoísmo como la búsqueda exclusiva de la propia felicidad o bienestar. Lo que les pasaría a muchos de los 'médicos que ya no pueden más', no es más que una preocupación excesiva por sus 'cosas', hasta casi la obsesión. Y esto es lo que precipita la crisis (o el síndrome). En el fondo muchos de los médicos que llegan a quemarse tienen mucho de 'egoístas psicológicos', esto es, suelen comportarse como cínicos que niegan que el deseo desinteresado sea posible y se felicitan por su honesto y amargo realismo. Sin embargo la mayoría de los que arriesgan su vida por los demás no creen estar haciéndolo por su propio bien. El egoísmo psicológico es una teoría conspiracionista de la motivación humana, y así resulta de creíble. El consejo es que no debemos ser demasiado egocéntricos. La búsqueda obsesiva de la felicidad interfiere con su propia consecución. Como dijo John Stuart Mill: 'solo son felices los que tienen la mente fijada en algún objeto que no sea su propia felicidad?' (2).

Busca espacios para practicar las actividades de los dioses.

El segundo argumento que sostiene esa respuesta es que las causas externas del trabajo del médico son efectivamente 'mejorables?', es decir, siguiendo a Aristóteles (3), tienen un valor 'meliorativo?'. ¿Cuántas veces nos hemos esforzado por conseguir una buena meta (o causa) y la hemos conseguido y después?hemos buscado otra causa en la que entretenernos porque esta no nos ha dado la felicidad que pretendíamos conseguir? Esto ocurre porque las tareas que persiguen causas con valor meliorativo son causas con valor final meliorativo y la felicidad no radica en conseguir este tipo de valor final (en este caso la mejora o solución a nuestros problemas asistenciales). La clave estaría en buscar causas con valor existencial o no meliorativo. Pero ello no quiere decir que no podamos encontrar esto en nuestras actividades cotidianas, como en las relaciones con nuestros pacientes, en el trabajo o en la propia lucha por mejorar las condiciones inaceptables en nuestro trabajo, sino simplemente que no pensemos que esto lo vamos a alcanzar y así conseguir la felicidad laboral plena. Es sencillamente considerarlo como una posible fuente de alegría interior desconectada de la imperfección que vivimos diariamente y de la lucha que hacemos. El burnout como crisis puede no ser más que una pérdida del contacto con el valor existencial. Enrocarnos en este tipo de objetivos (solucionar lo que no está funcionando como queremos puede conllevar por si mismo una dificultad para disfrutar de otras cosas). La ironía es que, siendo natural responder anhelando un cambio en las condiciones que provocan nuestro estrés, sólo podemos conseguir esto haciendo justamente lo contrario: desviando nuestra atención hacia otras cosas: de manera que el consejo aquí es: trata de encontrar un espacio en tu vida para las actividades de los dioses (las que para empezar hacen que la vida merezca ser vivida): sentarte a ver el ocaso, pasear por una alameda, hacer un deporte, leer poesía o narrativa?Las presiones de los pacientes, los gestores sanitarios, los compañeros egoístas, la familia, etc, son tan dominantes que ocultan el valor de hacer cualquier otra cosa. Si sientes que puedes tener el 'síndrome del médico quemado?' busca espacios para hacer ese tipo de actividades con valor existencial.

No puedes volver atrás y además puede que ésto no te interese .

Detrás de la sensación de agotamiento que conlleva unas condiciones de trabajo muy demandantes o descorazonadoras, existe el sentimiento de frustración de no tener o haber conseguido otras condiciones menos demandantes, otros pacientes diferentes, otros compañeros más colaboradores, otros problemas de salud más interesantes. Es una sensación por lo tanto de pérdida, que en gran medida es real. Ante este sentimiento, la pregunta que toca aquí es: ¿Cuál es la alternativa?? Desde esa posición es cierto que cualquier alternativa nos puede parecer mejor, sin embargo considera estos tres puntos en relación con este sentimiento de frustración por la pérdida: 1) que la pérdida es consecuencia de la pluralidad de situaciones existentes, sólo un drástico y ficticio empobrecimiento del contexto clínico puede contemplar en exclusiva situaciones idílicas o simplemente mejores que nos protejan del desaliento, lo que quiere decir que todos luchamos contra algún tipo de problemática en nuestro quehacer diario como clínicos. 2) no exageres el valor de tener alternativas. La sabiduría popular nos lo recuerda: ¿más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer?. Las alternativas son importantes pero no suficientes para compensar unos resultados que en el momento que vivimos no conocemos y que a lo mejor puede que no prefiramos. 3) Finalmente, aunque tiene sentido envidiar a ese médico de hospital o de la privada al que no se le mueren los pacientes y se lleva estupendamente con ellos y con los jefes, (tal vez porque no tiene a ninguno de los dos) (¿Cuál es este colega en tú caso,... el dermatólogo Fulanito, el alergólogo Zetanito, el radiólogo Zutanito??), no olvides el coste que estos otros colegas pueden estar padeciendo y no me voy a detener aquí en enumerar la posible naturaleza de los problemas que ellos tienen?ánimate y pregúntales a ellos. No saber lo que no harás supone no saber qué harás, una vertiginosa pérdida de identidad?;otra forma de entrar en pánico!

Ojo con el deseo obsesivo, típico de la situación desesperante que vives como médico quemado o al borde de quemarse, permite una segunda oportunidad para cambiar las cosas: no elegir la especialidad que elegiste, la plaza que elegiste, etc. Echa un vistazo a la intrincada trama de aquello que a pesar de lo quemado que te puedas encontrar en tu trabajo de médico, es importante en tu vida y con lo que has llegado a crear potentes vínculos (tu familia, tu pareja, tus amigos, los pacientes con los que tienes una buena relación, el lugar donde vives,?). Es esta plenitud la que deberías comparar con el veredicto abstracto que afirma que las cosas te podían haber ido mejor en tu trabajo.

El futuro no existe: no pierdas tu tiempo pensando en él.

Otra de las características del desaliento que producen las situaciones del estrés laboral es el desear un futuro en el que los problemas que ahora experimentas hayan desaparecido. Sin embargo querer esto, es algo que se sale fuera de las posibilidades del común de los médicos. Es como desear la profesión perfecta, la especialidad óptima, el destino laboral definitivo, los pacientes y los jefes comprensivos y solícitos: algo que desde luego tiene mucho sentido envidiar, pero cuya ausencia no deberíamos de lamentar. Es algo que es imposible conseguir porque esto no existe en el mundo real. Lo que queda es la relación contigo mismo: tu capacidad para reconocer el valor de lo que haces y tiene valor para ti y el deseo de preservar ésto.

Vive tu presente, pero con plenitud.

Sin embargo, el reto más esquivo que hay detrás de cualquier situación adversa como las que pueden hacernos caer en el desaliento y el burnout, no es lidiar con el pasado (lo que deberíamos o no deberíamos haber hecho, pero hicimos o no hicimos) o el futuro (lo que nos gustaría que fuera diferente), sino con el vacío del presente, la sensación de que nuestra satisfacción se aplaza o se queda atrás, de que esforzarnos más en la actual situación nos llevará a la autodestrucción,¿es entonces cuando tiramos la toalla y decimos ¿ya no puedo más?, y entonces nos hundimos. Este malestar tan profundo e hiriente es el que viven los colegas que "todos sabemos" que ¿están quemados? y tiene su localización en un fallo estructural de la filosofía vital de estos médicos (nótese que no digo de su personalidad, carácter, herencia genética, etc): su modo de perseguir proyectos. Los proyectos son tóxicos: su objetivo es llegar a estados terminales. Implicarse en ellos de manera exitosa supone concluirlos: ¿voy a luchar porque mi gerente me ponga sustituto,¿me reduzca mi lista de pacientes,¿me trasladen a tal destino, mis pacientes me aprecien y admiren, por publicar más?? La solución alternativa a esto es sin embargo, invertir más en actividades atéticas: aquellas que no tienen punto final o agotamiento. Actividades como: ¿disfrutar con el momento que estoy viviendo con este paciente en concreto hoy, con la consulta que me ha tocado esta mañana, con el desafío que me plantea la relación con este otro, con el café en compañía del compañero al que aprecio,?? Puede que esto no lleve a cambios en lo que haces de un día para otro, pero es suficiente para ajustar tu actitud hacia lo que amas: no solo valorar los proyectos sino el proceso de hacer tu trabajo, mantener tus compañeros,? Si haces esto, consigues lo

que quieras ahora mismo y tu implicación no agota su valor.

¿En que medida el estrés laboral es autocomplaciente, una adversidad cuya vivencia es en realidad un lujo? Menos de lo que podríamos temer. A todos tarde o temprano, en mayor o menor medida, nos afecta el estrés laboral. Vivir el presente es tan fundamental para aquellos a los que más afecta como para los que se sienten menos dañados.

A modo de colofón: lo que podría significar afrontar el estrés laboral

Cuando levantamos nuestra voz por unas ?condiciones más dignas? en nuestro trabajo, que nos prevengan del burnout, necesitamos el poder ahora tanto como en cualquier otro momento. Centrarse en lo télico es también centrarse, con demasiada frecuencia, en la distancia y precariedad de este objetivo. En el Cuaderno de Bento, el crítico de arte John Berger reflexiona sobre el activismo social de la escritora india Arundhati Roy:

?Toda protesta política profunda es un llamamiento a una justicia ausente, y va acompañada de la esperanza de que en el futuro se terminará restableciendo esta justicia; la esperanza sin embargo, no es la primera razón para llevar a cabo la protesta. Protestamos porque no hacerlo sería demasiado humillante, demasiado reductor, demasiado terrible. Uno protesta (levantando barricadas, tomado las armas, haciendo huelga de hambre, gritado, escribiendo) a fin de preservar el momento presente, al margen de lo que nos reserve el futuro (?). Una protesta no es principalmente un sacrificio hecho en aras de cierto futuro alternativo, más justo; una protesta constituye una redención inconsecuente, insignificante, del presente. El problema reside en como seguir viviendo con el adjetivo inconsecuente repetido una y otra vez? (4).

Referencias

1. Keiran Setiya. En la mitad de la vida. Una guía filosófica. Barcelona: Libros Asteroide, 2018
2. John Stuart Mill. Autobiografía. Madrid: Alianza, 2008
3. Aristóteles. Ética a Nicómaco. Madrid: Alianza, 2005
4. John Berger. El cuaderno de Bento. Madrid: Alfaguara, 2012