

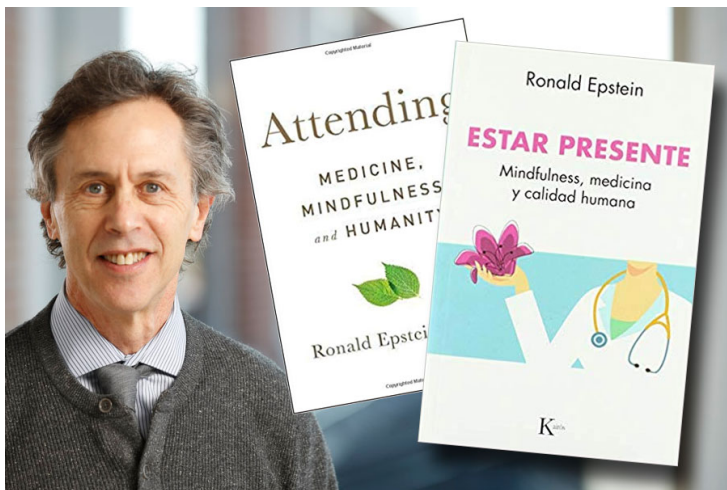
## ?Estar Presente? de Ronald Epstein.

Comentario de **Roger Ruiz Moral**

**Resumen:** Comentario sobre el libro de Ronald Epstein ?Estar Presente?, que acaba de publicarse en español. Se trata de una obra dirigida no solo al médico práctico sino también al público en general, en la que su autor a través de testimonios propios nos ofrece elementos para incrementar nuestro autoconocimiento para practicar una medicina más satisfactoria y fomentar la resiliencia no solo en los médicos, sino para cualquier tipo de práctica profesional.

?Attending? by Ronald Epstein

**Summary:** Commentary on Ronald Epstein's book "Estar Presente", which has just been published in Spanish. It is a work directed to the clinician but also to the general public in which the author through his own testimonies offers us elements to increase our self-knowledge to practice a more satisfactory medicine and to promote resilience among doctors, but also for any kind of professional practice.



**La publicación de ?Estar Presente?** en español es una muy buena noticia para todos los que ejercen la medicina, cualquiera que sea su especialidad y también para los que la enseñan. Si tuviera que resaltar un mensaje de este libro, ese sería un mensaje sobre todo de esperanza y de optimismo, es una llamada de atención sobre nuestras fortalezas ocultas y la forma de recuperarlas.

### **Pero antes un poco de historia que nos meta en contexto?**

Hace unos años tuve la oportunidad de cambiar de trabajo, de manera que dejé el Sistema Público de Salud y pase a dedicarme a la docencia en una universidad privada. En este lugar durante estos años y debido a que mi universidad es un lugar de formación y encuentro para la empresa privada, he podido conocer mejor cuales son las tendencias predominantes en este mundo empresarial en relación a sus dinámicas de desarrollo y de recursos humanos. Lo que más me ha llamado la atención ha sido el interés que un gran número de estas empresas tiene por las políticas de atención y cuidado de sus empleados y por hacerles partícipes de sus objetivos y misión (de la empresa). Ciertamente, que no conozco hasta qué punto esto se aplica a la realidad del día a día en esas empresas, pero lo que más me ha llamado la atención de la existencia de este debate en este contexto fue precisamente de la inexistencia del mismo en nuestro contexto sanitario.

La impresión después de más de 30 años de ejercicio es que la empresa del médico ha evolucionado en un proceso de ?comercialización? en el que hoy más que nunca está inmersa y que sus dirigentes utilizan para sus propios fines (la sanidad es en nuestra sociedad una moneda de cambio muy apreciada). Un indicador muy significativo de esto es que sus objetivos de productividad se refieren casi exclusivamente a aquellos resultados medibles y que pueden impactar en la opinión pública, dejando de lado aquellos otros menos objetivables que representan sin embargo el día a día de la atención sanitaria y que tienen que ver con la forma en la que nos tratamos médicos y pacientes y los propios médicos a nosotros mismos. Pero el problema principal es que este abandono no se produce solo por parte de los gestores sanitarios, sino por parte del propio médico, de sus instituciones colegiales e

incluso de su sistema educativo.

Nos encontramos así viviendo un periodo desalentador para el ejercicio de la "dura práctica clínica" que tiene repercusiones desde los periodos más precoces del desarrollo de un médico: hablamos de cómo perdemos la empatía ya desde la escuela de medicina, de como nuestros residentes muestran claros signos de agotamiento mental y físico (burnout) y del desencanto y agotamiento que experimenta el clínico ante su situación e incompreensión, debiendo dirimir una lucha titánica para no sucumbir al abandono y mantener la ilusión que "en teoría" ofrece el ayudar a otros en la enfermedad. Aunque la responsabilidad sobre esto es compartida por todos, instituciones y profesionales, la pregunta que los médicos nos deberíamos de hacer, es si realmente estamos haciendo algo para remediar un problema en el que tanto nosotros como personas y profesionales nos jugamos mucho.

Pues bien, este libro pone la atención precisamente en este problema y apunta a una estrategia que depende de nosotros mismos, esa estrategia se llama "estar presente". Pero ¿qué es esto de "estar presente"? Los médicos lo que hacemos es sobre todo "atender" a nuestros pacientes. La palabra "atender" viene del latín *attendere*, originalmente formada del prefijo *ad-* (proximidad) y el verbo *tendere* (tender o estirar). Con ese "estirarse hacia" en castellano nos referimos al acto de ayudar, los médicos estamos familiarizados con este "atender", pero quizás lo estemos menos con el otro significado al que hace referencia, ese "estirarse hacia" y es sobre todo el de "estar próximo", estar "atento" es por tanto un "estar presente". De manera que ayudar, atender y estar presente son la misma cosa. Nuestros pacientes nos lo refieren con agradecimiento cuando esto ocurre, y utilizan las palabras, "siempre está ahí", "estuvo cuando lo necesité", "está al pie del cañón". Resulta entonces que este libro se dirige al corazón de nuestro trabajo como médicos, al acto íntimo de ayudar. Pero resulta que no lo hace a la manera tradicional, como lo haría cualquier otro libro de los que los médicos estamos acostumbrados a leer: ofreciéndonos estrategias externas para "atender" mejor a nuestros pacientes, sino precisamente poniendo el foco en nosotros mismos, en el propio médico. Y para esto, aunque el libro es un ensayo, sin embargo está plagado de historias, historias reales que permiten identificar en todas ellas a protagonistas comunes, el principal es un médico, un médico que en todas ellas puedes ser tú mismo lector, en la medida en la que te identifiques con él, y si especialmente tu trabajo es "atender" pacientes cada día, esto no te será muy difícil.

**Y ¿Cuál es la "receta prodigiosa" que Ron, su autor, nos está proponiendo?**...bueno realmente tengo que decir que no es nada nuevo, y sin embargo precisamente ahora es algo revolucionario. Las cosas útiles y valiosas hoy día ya no se descubren, fueron descubiertas hace muchos siglos, precisamente por esa permanencia en el tiempo sabemos que son útiles y valiosas. Para contextualizarlas en nuestra tradición cultural occidental, a lo que Ron se refiere es a lo mismo que Cervantes pone en boca de Don Quijote cuando este le dice a Sancho: "has de poner los ojos en quien eres, procurando conocerte a ti mismo, que es el más difícil conocimiento que pueda imaginarse" (Don Quijote. Parte II, Capítulo XLII).

Lo que Ronald Epstein muestra en este libro es la necesidad que tenemos los médicos de poner los ojos en quien realmente "somos", que es a la vez también donde realmente "estamos", nuestro idioma nos juega en esto una mala pasada al distinguir entre estos dos significados sutiles que otros idiomas no diferencian. Y nos apunta elementos para dirigir esa mirada hacia nuestro interior, practicando e interiorizando hábitos como ese de la "atención" (estando presentes realmente), "poniendo los ojos en lo que hacemos", con curiosidad y con una mirada desprejuiciada (como nosotros decimos, con una "mirada fresca"). De esta forma podemos desarrollar mejor nuestras fortalezas para ayudar a los pacientes y a nosotros mismos. Ronald, como buen músico profesional que fue, sabe también de la importancia de disponer de un buen instrumento para ejecutar una pieza, un instrumento que esté debidamente a punto, bien afinado, ya que de esto depende en gran parte que el músico llegue a su público: nuestra persona es el principal instrumento del que los propios médicos nos servimos para ayudar a nuestros pacientes, de ahí la importancia de prestarnos atención a nosotros mismos.

El lector debe de saber también quién es Ronald Epstein, su autor. Podría entretenerme en ofrecer al lector datos acerca de su gran experiencia como clínico y como investigador en el ámbito de la relación médico paciente desde hace muchos años y también como pionero en la introducción en la medicina y educación médicas occidentales del interés por la presencia plena/mente abierta (mindfulness), conceptos procedentes de la filosofía budista. Su artículo "Mindful Practice" publicado en JAMA en 1999 marca el punto de inflexión en el interés por estos aspectos.

También buen conocedor de la medicina española con la que ha estado en contacto desde hace muchos años. Sin embargo, he tenido

el privilegio de compartir con él muchas cosas y quizás, como el lector podrá percatarse al leer los testimonios personales que Ron vierte en este libro, se dará cuenta de que habla en él sobre todo con una gran sinceridad, algo que puedo decir es inherente a su persona. Así, en los escenarios descritos, el autor se ?desnuda? ante el lector y constantemente se hace objeto de su análisis mostrándonos sus emociones más íntimas, sus errores, sus dilemas más profundos, sus limitaciones más inconfesables. Así, no es solo su gran experiencia, es también su rigor, su honestidad, y su sinceridad las que hacen de este libro un regalo inestimable.