

# EL TRABAJO NO FATIGA

Hay dos clases de fatiga: la que resulta del esfuerzo físico y que el reposo hace desaparecer y la que se deriva de la imposibilidad de hacer otra cosa que la que hacemos. Esta es la fatiga de la insatisfacción, todavía mal estudiada y conocida. En este sentido, la fatiga forma parte de esos importantes y numerosos fenómenos que no se pueden estudiar en los laboratorios.

Un estado de fatiga puede tener su causa en una reciente gripe o en unas anginas. El enfermo llega al médico; le cuenta toda su vida, con sus altos y sus bajos, sus catástrofes y sus angustias, pero si el médico no conoce la existencia de esa gripe o de esas anginas, no podrá averiguar la causa de la fatiga que embarga a su paciente. Después de una infección benigna, si ésta ha sido tratada por ciertos medicamentos, los glóbulos blancos pueden encontrarse provisionalmente modificados tanto en su forma como en su número. Hay otras fatigas: las de los laxativos, la de los obesos, la fatiga de los convalecientes. Otras formas más de la fatiga tienen su causa en las dietas demasiado severas y en el ruido de las ciudades.

La fatiga es el mal número uno de las grandes aglomeraciones urbanas. Por el ruido, como hemos dicho, y también por la exigüidad de los apartamentos, que obliga a vivir a las familias apretadamente. El automovilista, que se ve obligado a marchar durante todo el día en su coche, puede llegar al accidente por fatiga, accidente que «escoge» para evadirse de una situación intolerable.

A continuación ofrecemos un estudio sobre la fatiga, debido a nuestro colaborador Marc Gilbert, en el que se recogen las experiencias del reciente congreso celebrado en París sobre Medicina Psicosomática.

¿Qué es la fatiga, cómo luchar contra ella y por qué sobreviene tan de prisa? Más de quinientos médicos, psicólogos, y sociólogos de una treintena de países han tratado de responder a estas preguntas en el marco del tercer congreso internacional de Psicosomática que se ha celebrado en París a mediados de septiembre.

Cada año se publican sobre esta materia decenas de obras que investigan en direcciones muy diferentes. Una estrecha cooperación entre las disciplinas se ha impuesto por fin, de forma que los conocimientos adquiridos serán puestos a contribución de todos.

Para tratar de saber en qué estado se encuentran las cosas, hemos ido a interrogar a psiquiatras, psicólogos y sociólogos que han participado en el congreso. Si sus respuestas fueron siempre extensas y detalladas, no resultaron menos aparentemente contradictorias. La fatiga es un fenómeno complejo, que varía considerablemente, siguiendo el ángulo bajo el que se la considere.

A cada uno le planteamos la misma pregunta: «¿Qué es la fatiga?». Si hay que creer en lo que hemos oído, parecería que la fatiga no existe. Al menos, no como se la imagina. ¿Hay una o varias fatigas? Las opiniones difieren. Para la mayor parte de los mortales, la fatiga tiene como causa el trabajo. No forzosamente, se

no ha dicho. No es, en realidad, el trabajo lo que fatiga, sino las condiciones en las que se efectúa. Bastantes obreros, hoy en día, en la época del automatismo, no tienen mucho que hacer con las manos, pero se exige de ellos tal atención, tal concentración, que su sistema nervioso se debilita mucho más que en otros tiempos. Para el obrero de una fábrica automatizada, una reducción de sus horas de trabajo no significaría una menor fatiga, sino al contrario. Además, el trabajador suele vivir lejos de su lugar de trabajo, y las horas —no pagadas— que pasa en el metro o en el tren de cercanías le fatigan por lo menos tanto como su trabajo.

Según los especialistas, la fatiga producida por el esfuerzo físico tiende a desaparecer, reemplazada por la fatiga nerviosa. Por otra parte, éste es un hecho de observación corriente. Una mujer ociosa y que no se interesa por nada, llega a fatigarse y su laxitud puede medirse porque se «proyecta» en su cuerpo. Igual ocurre con un hombre un poco maniático que, sin trabajar, se ocupa en actividades inútiles, según un rito que se impone a sí mismo sin saber exactamente por qué. En su sanatorio, el tuberculoso experimenta una fatiga que la naturaleza de su enfermedad no puede explicar.

Para todas estas personas —y para otras—, la fatiga nace del aburrimiento.

Puede estar originada también por el aislamiento como por una actividad excesiva, por el atosigamiento incesante al que se ven sometidos la telefonista ante su centralita o el director de empresa cuyo teléfono suena sin cesar. (Se habla comúnmente de la «enfermedad de los directores», que produce úlceras e infartos.) La neurosis de la telefonista ha sido cuidadosamente estudiada hace algunos años por un equipo que dirige el doctor Le Gullant, que estudia en la actualidad la fati-

ga de los ferroviarios, especialmente la de los conductores de locomotoras eléctricas o Diesel.

En este trabajo, el debilitamiento tiene por causa profunda la pérdida de responsabilidades, la imposibilidad de tomar ninguna iniciativa. Rodeado de dispositivos de seguridad automáticos, el hombre está solo en su cabina, ha perdido al compañero que tenía en la locomotora a vapor y la única obligación que tiene prácticamente es someterse dócilmente a las señales sonoras que





## LA FATIGA ES LA IMPOSIBILIDAD DE HACER OTRA COSA QUE LA QUE HACEMOS

Las horas pasadas en el metro o en el autobús pueden significar mucha más fatiga que el trabajo más duro. La fatiga producida por el esfuerzo físico tiende a desaparecer, reemplazada por la fatiga nerviosa.

Le ordenan cada segundo atender el sistema de seguridad de una máquina que actúa sin él. En muchos, esto provoca al cabo de los años un debilitamiento nervioso tan grande que les impulsa, frecuentemente, a consultar al psiquiatra.

«En fin, si he comprendido bien, la fatiga es sobre todo "los demás"... ¿A quién acusan ustedes? ¿A la sociedad actual?»

—¡Cuidado! No nos haga decir lo que no tenemos intención de afirmar. Nuestro propósito no es de índole social. Nuestro trabajo consiste en estudiar a fondo el problema. Y nada más. No se trata de caer en el estilo «neurosis de los grandes conjuntos», que es tan querido para ustedes, los periodistas.

Para el médico, la fatiga es, ante todo, una sensación global «vvida» en el cuerpo y en el psiquismo y para el psiquiatra, la fatiga psíquica se «proyecta» en el cuerpo, aun cuando no esté sometido a ninguna actividad. Así, el estudiante de bachillerato, atornillado voluntariamente —pero también a pesar suyo— ante sus libros, no llega a recuperarse con el sueño, y muy rápidamente se acumula la fatiga. Para que haya fatiga, dice el médico, es necesario que se haya «vvida» la fatiga, sentimiento de fatiga. Este sentimiento no nace necesariamente del debilitamiento de un sistema sensorial, o de un grupo muscular, o de una atención prolongada en el transcurso de un

trabajo monótono. El sentimiento de fatiga está dirigido por el conjunto de esta estructura jerarquizada, pero global, que es el individuo, y un buen equilibrio interior es el mejor instrumento de resistencia a la fatiga: desde el momento en que ese equilibrio se compromete, aparece la fatiga. Pero, en la vida urbana, el equilibrio en cuestión es cada vez más difícil de conservar.

Un equipo parisino de investigadores se ha dedicado a un estudio sobre unos sesenta individuos voluntariamente elegidos entre personas «normales», sanas, a las que su trabajo no ocasiona ninguna verdadera fatiga muscular y pertenecientes a tres categorías: obreros altamente cualificados, estudiantes de cursos superiores. Lo que dicen estos individuos y los comentarios del psiquiatra son reveladores.

EL OBRERO (treinta y siete años, casado y padre de familia. Su edad comienza a preocuparle): «La vida se gasta y nos gasta. Se gasta uno poco a poco, como una lámpara. Cuando empieza a faltarle el aceite, comienza a bajar. La fatiga se siente principalmente en las piernas y los riñones. Se dirige a los nervios. Tengo fatiga hasta en la coronilla».

EL MÉDICO: «Ya ve, el hombre habla continuamente de una vivencia corporal y la fatiga se localiza casi siempre, como por azar, en los miembros inferiores, en los que

sostienen, en los que deberían mantener y mover, pero que, en efecto, inmovilizan».

EL OBRERO: «La fatiga es la inmovilidad, es la imposibilidad de hacer otra cosa que la que hacemos, la imposibilidad de tomar el aire cinco minutos».

EL ESTUDIANTE (veinticuatro años, prepara una oposición importante): «Yo siento que voy a crujir. Físicamente estoy hecho polvo. Tengo el trancazo. Las pantorrillas doloridas. Estoy harto de escuchar consejos. Lo que necesito es salir, hacer cosas, airearme».

EL INDUSTRIAL: «Lo que me oprime es la sujeción, las obligaciones incesantes. Es el teléfono y la gente que me molesta continuamente. Cada vez me cuesta más trabajo soportarlos. Me duelen los riñones, me duele todo. Mi cabeza estalla. Sólo en Corfú me siento liberado».

EL MÉDICO: «Estas encuestas nos han proporcionado la certidumbre de que lo que provoca la fatiga son las condiciones de trabajo y, especialmente, lo que los alemanes llaman "Umwelt", el medio, el entorno en el que se esté constantemente inmerso, aunque no se trabaje. Volver a casa, estudiar, ayudar a la limpieza son sujeciones, trabas y, en consecuencia, aumenta la fatiga nerviosa».

Es preciso volver a aprender a reposar, y los americanos distinguen entre «free time» —tiempo libre— y «leisure» —el

ocio propiamente dicho—, ya que «el tiempo libre no es forzosamente un momento de placer».

En todos los grupos estudiados, lo que pesa más es el sentimiento de una sujeción en la monotonía y, en definitiva, obreros, estudiantes o altos cargos «viven» su fatiga de la misma manera. Para todos ellos no hay una «buena» o una «mala» fatiga. La buena fatiga es el «no trabajar». Es hacer lo que uno quiere, aunque implique un esfuerzo físico.

EL OBRERO: «Cuando he pasado un domingo en mi jardín, duermo mejor y me recupero inmediatamente. Cuando puedo hacer cosas para la casa durante toda una jornada, me encuentro a mí mismo».

EL ESTUDIANTE: «En vacaciones puedo estar un día entero esquiando. Termino agotado, pero duermo como un niño. Al día siguiente, la fatiga ha desaparecido completamente. Estoy relajado. Cuando trabajo, mi sueño no me descansa».

EL EMPRESARIO: «El domingo tengo necesidad de pasearme, de nadar, de montar a caballo; pero me gusta también estar largo tiempo leyendo».

En una civilización de la que se ha dicho que va a convertirse en una sociedad de ociosos, cada vez es más urgente encontrar —o volver a encontrar— el camino perdido del reposo.

MARC GILBERT