

# La escritura reflexiva como agente de cambio en medicina

*Ricardo T. Ricci*

Prof. Titular de Antropología Médica  
Facultad de Medicina de la UNT  
Tucumán – Argentina

*“We need storytelling, to set us in the clinical moment, remind us of the variety of human experience and enrich our judgment.”*  
Peter D. Kramer<sup>1</sup>

La práctica efectiva de la medicina requiere competencia narrativa, que es la habilidad para reconocer, absorber, interpretar, y actuar en las historias y apuros de los demás. La medicina practicada con competencia narrativa, llamada Medicina Narrativa, es el modelo para una práctica médica humana y más efectiva. Adoptar métodos como la lectura de libros y la práctica de la escritura reflexiva permite a la medicina examinar e iluminar cuatro de las situaciones centrales de la medicina narrativa: la relación médico-paciente, la relación del médico consigo mismo, la relación médico-médico y colegas del servicio de salud, y la relación médico-sociedad.<sup>2</sup>

En principio, la escritura reflexiva parece no resultar una tarea fácil. Ante tal dificultad es frecuente que rápidamente

<sup>1</sup> Kramer, P. “Why Doctors Need Stories” in: <http://opinionator.blogs.nytimes.com/2014/10/18/why-doctors-need-stories/?module=Search&mabReward=relbias&>

<sup>2</sup> Charon, R. “Narrative Medicine, a model for empathy, reflection, profession, and trust.” *Journal of American Medical Association*.

resultemos disuadidos. Sin embargo, estudios recientes de narrativa y medicina, sostienen que dicha práctica puede ser un excelente agente de cambio. Un par de autores, Fiona Harding y Rodger Charlton,<sup>3</sup> proponen algunos tips para encarar este desafío y hacerlo bien.

Para algunos médicos entre los que me cuento, poner por escrito una reflexión acerca de nuestra propia vida, o de nuestra práctica, no es una tarea imposible. Para muchos colegas en cambio, resulta un enorme emprendimiento a pesar de que se lo reconozca como de gran significación y valor para evaluar nuestro trabajo diario y para nuestro propio bienestar como prestador de salud.

Un médico reflexivo es capaz de detenerse en su ocupada cotidianeidad y observar retrospectivamente sus acciones, sus decisiones, identificar patrones de conducta, y como consecuencia mejorar y potenciar su accionar médico. Teniendo una mirada crítica de su propio comportamiento y de sus conductas, desafiando su comportamiento rutinario, el médico reflexivo puede lograr su máximo objetivo, optimizar el cuidado de su paciente. Mientras está más atento a sus propias opciones y acciones, se reconoce habilitado para tomar mejores decisiones con los futuros pacientes. Se siente advertido para no repetir sus recurrentes errores y a la vez, resulta beneficiado en su práctica personal y profesional disminuyendo sus niveles de estrés, su satisfacción laboral y la temida sensación de sentirse ‘quemado’ y derrotado en su propio trabajo.

---

<sup>3</sup> [http://careers.bmj.com/careers/advice/Reflective\\_writing\\_as\\_an\\_agent\\_for\\_change](http://careers.bmj.com/careers/advice/Reflective_writing_as_an_agent_for_change)  
(publicado el 6 de junio de 2016)

Cuando estas reflexiones son puestas en común en reuniones con pares y en equipos interdisciplinarios, ellas pueden resultar potenciadas y su efecto positivo multiplicarse entre los asistentes.

Mientras valoramos lo antedicho, podemos avanzar en el desarrollo de una actitud narrativa de nuestra propia reflexión, valiéndonos de algunos hitos que acaso perfeccionen esta contundente herramienta que no podemos menospreciar.

Veamos:

### **1. Escribe, escribe y escribe siempre más.**

El tiempo, las circunstancias, pueden agregar perspectivas nuevas. Escribir el devenir de nuestra vida, en especial las instancias en las que se desarrolla nuestra profesión, puede ser un camino útil para consolidar los aciertos y enmendar los errores cometidos. Los trayectos históricos volcados a la escritura en forma de crónica son un modo de ver, rever y volver a ver nuestras propias decisiones y acometer innovaciones con mayor claridad. Se trata de un camino de avance lento pero seguro, doy un paso atrás, considero y re veo. Luego puedo hacer dos pasos adelante.

Escribir es la tarea de la apertura, es la consumación de la exposición. Todo lo escrito puede ser leído por alguien, aunque más no sea por mí en otra instancia de esta mudable vida. Por ese motivo es clave hacerlo. Escribiendo uno cree que cristaliza momentos, por el contrario, crea criaturas nuevas con vida propia. El texto es un organismo vivo.

Qué pudo haber sucedido para que yo mismo haya escrito una vez:

*“Nace el poeta cuando su corazón se turba por cotidianidades. Cuando la caída del sol es acompañada por el cierre de su telón interior. Nace el poeta cuando de lo que ha vivido extrae, no sin dolor, la sabia vivificante que empaña sus ojos y lo hace ver realidades fulgurantes, momentos subyugantes, allí donde siempre hubo lo que hubo.”<sup>4</sup>*

## **2. Lee, lee, lee siempre más.**

La escritura reflexiva es algo que está mucho más allá de una científica cuantificación y por lo tanto de una orientadora evaluación. ¿Quién puede valorar a ciencia cierta si lo que escribió está bien o mal escrito? ¿Si lo que expresó en letras es bueno o malo? Sólo una intensa dedicación a la lectura puede fortalecer y otorgarle calidad literaria a nuestras reflexiones. Algunos escriben un mismo evento de diferentes modos, en diferentes niveles de reflectividad, variando ángulos y perspectivas. Intentan una meta, un nivel desde el cual se leen, se critican, y comparan sus expresiones con aquellas de los grandes escritores.

Leer siempre, leer variado, leer críticamente, sin dudas, potencia nuestra propia escritura, la optimiza siempre de manera provisional. Lo escrito, siempre puede ser dicho de una manera mejor, más expresiva. Esta, que parece tratarse de una tarea tediosa, es por el contrario un enorme divertimento que consiste en ensamblar y volver a ensamblar sentimientos

---

<sup>4</sup> Ricci, R.T. “La cuarta pluma” (poemas) Edit. Pucará. SM de Tucumán. Julio de 1997.

y emociones para alcanzar la pureza expresiva. Para alcanzar la mayor adecuación de la letra con la vivencia. ¿Cuál habrá sido el camino que Carlos Presman desanduvo para escribir algo así al reflexionar sobre el acto de hacer una valoración pre quirúrgica de rutina a una joven paciente?:

*“Recordé en voz alta la mnemotecnia mientras le colocaba los electrodos: Cuando los comunistas (rojo) se van a la derecha y el Papa (amarillo) se va a la izquierda, la esperanza (verde) se va a los pies. Cuando estaba por colocar el negro en la pierna derecha lanzó un alarido desgarrador. Se arrancó los cables, se acurrucó en posición fetal y comenzó a llorar desconsoladamente. Estuvo así un tiempo interminable. Le acaricié la cabeza e intenté tranquilizarla explicándole que no había ningún riesgo, que el aparato recogía la actividad eléctrica del corazón, pero ella se prendió los botones de la camisa, caminó hacia el escritorio y cuando pudo dejar de llorar, dijo: Estuve en La Perla.”<sup>5 6</sup>*

### **3. Encuentra algo con sentido, algo significativo.**

La literatura por sí misma, inmersa en una mirada narcisista, no produce resultados significativos. Una reflexión más reveladora, puede desarrollarse si se selecciona una temática cargada de sentido para quien intenta efectuarla, y luego escribir acerca de ella. Puede hacerse una mirada amplia sobre el paisaje completo de las cosas que nos interesaron siempre, sobre las cosas que nos preocuparon siempre, sobre los modos en que hemos respondido a esas inquisiciones.

<sup>5</sup> Presman, C. “Letra de médico” Raíz de dos editorial. Junio de 2010, Córdoba, Argentina.

<sup>6</sup> “La Perla” Campo de concentración y tortura de la década de los ‘80 en Córdoba - Argentina

Se puede iniciar la reflexión preguntándose ¿Cómo es que se sucedieron los hechos? ¿Qué se hizo bien en este caso concreto? ¿Cómo pudo haber sido hecho mejor? Las respuestas, pueden iniciarnos en una fructífera reflexión que no se limite al recuerdo sino que inaugure perspectivas futuras más satisfactorias y acaso, más comprometidas. Es clave que nuestra reflexión y posterior lectura versen sobre temas que nos interesen, que movilicen nuestros sentimientos, que cuestionen nuestros principios y reformulen nuestra acción. En pocas palabras, que tengan sentido para nosotros. En ese contexto es en que hallaremos respuestas prístinas y caminos que invitan a ser recorridos, prometedores de apetecibles frutos.

*“Mi querido amigo médico, cuando te hablo de sabiduría y conocimiento no estoy intentando descalificar a la razón en función de ciertos análisis históricos de sus fracasos que algunos filósofos han realizado. Nuestra charla tiene una finalidad bastante más clara y humilde: recuperar el lugar que le corresponde a la racionalidad en el camino del conocimiento y reunirla en un encuentro creativo con la sabiduría que es su fuente, de modo que cada una de las facultades de nuestro conocimiento, pueda discernir el campo que le es propio, sin comprometerse en situaciones sin salida.”<sup>7</sup>*

Un buen camino es la lectura de citas que en un principio nos resultan oscuras o crípticas, pero que en una relectura van mostrándonos senderos de sentido. Les pedimos a nuestros estudiantes una adecuada comprensión de los textos. ¿Y si nos proponemos a hacer otro tanto?

---

<sup>7</sup> Ituarte, H. “Cartas filosóficas a un joven médico” Edit Hastinapura, Buenos Aires, 2009

#### **4. Discusión.**

Debo convenir que el acto de escribir es un hermoso momento de soledad, de soledad en la creación de una obra de arte. Sí, aunque suene pretencioso, en la escritura se manifiesta una obra de arte, no por la estética que puede ser luego cuestionada, sino por el acto creativo de una mente incondicionada. Yendo un poco más allá, debo reconocer que es cierto que un trabajo reflexivo de calidad incluye la opinión de otras personas. La actividad en soledad, se transforma en una instancia colectiva que conlleva una potenciación del germen creativo.

Durante los años en los que me vengo dedicando a escribir, he contado con cualificados críticos de primera mano, siempre he necesitado ser leído y criticado. Esta técnica es vital para desarrollar empatía. En particular a los escritores médicos les ayuda sobremano a adoptar la mirada desde los ojos del otro. Resulta altamente beneficioso rodearse de un entorno amorosamente crítico, los aportes, aunque en un principio puedan disgustarnos, inciden determinadamente en la calidad expositiva de nuestros escritos. Traslados estos conceptos a nuestra actividad médica, la discusión crítica favorece la consolidación del equipo de trabajo y, de manera transitiva en el bienestar de nuestros pacientes.

Personalmente he contado con críticos a la vez serios y benevolentes. Mi padre fue el primero de ellos, mi mentor Antonio Battro es indispensable, y los integrantes de mi familia son los más severos, pues son los que conocen mis entrañas.

*“El lector cumple un papel fundamental, pues sin él ninguna obra de arte logra existencia, ya que es precisamente el lector quien la actualiza. Las obras no adquieren existencia real y completa hasta convertirse en ‘un proceso de significación que se materializa mediante la lectura’”<sup>8</sup>*

Ya no recuerdo qué interacciones humanas me permitieron escribir y publicar lo siguiente:

*“Me considero importante e indispensable, sin embargo basta muy poco para jaquear ese concepto. Basta con colocarse al lado de un árbol de cinco o seis años. También tratando de impedir que llueva cuando en un día caluroso y húmedo comienza a soplar el viento fresco del sur; o tratando de hacer cima en un pequeño cerrito de 800 metros de altura. Puedo intentar impedir que continúe temblando la tierra cuando el sismógrafo indica solo 5 o 6 grados en la escala de Mercalli. Acaso lo logre al intentar abortar un ataque de epilepsia, o procurando revertir inmediatamente la asfixia de un asmático, o haciendo esfuerzos para sacar a alguien de un paro cardíaco, o simplemente impidiendo con mi esfuerzo un dolor de muelas o de oídos. Es posible que pueda recordar alguna otras cosas que pondrían en jaque mi importancia personal.”<sup>9</sup>*

## **5. No se trata tanto de qué pasó, sino de cómo te sientes.**

Tenemos la tentación, sobre la base de nuestro entrenamiento en escribir historias clínicas, a poner foco en los datos objetivos, en la información pertinente y tratamos de

---

<sup>8</sup> Eagleton, T. “Una introducción a la teoría literaria” Fondo de cultura económica. México. 2002

<sup>9</sup> Ricci, R. “Cicatrices” Edición personal. S. M. de Tucumán. 2001



no considerar las cuestiones personales. Nos desviamos intencionalmente de lo que pueda implicar un compromiso emocional. No entra dentro del marco de nuestros intereses la realidad socio-cultural de nuestros pacientes, hacemos caso omiso de su personalidad, sus emociones y de sus relaciones familiares y sus relaciones con el resto del personal de salud. Corremos el riesgo de investigar detalles irrelevantes que no resultan pertinentes en la interacción entre el médico y su paciente. Despreciamos su expresión lingüística, sus modos comunicacionales, inmediatamente traducimos toda información a la jerga médica. Esa es nuestra costumbre.

Por el contrario, a los fines de hacer una valiosa reflexión de las decisiones y de las acciones de nuestra práctica debemos enfocarnos en nuestros sentimientos. La pregunta sería: ¿Cómo me siento? O ¿Cómo me sentí en ese momento? La genuina respuesta a esas preguntas podrá producir como resultado una nutritiva y fructífera escritura reflexiva.

El fruto de nuestra reflexión puede ser algo como esto:

*“¿Qué hacemos como sociedad para la atención de los ancianos? ¿A quién le interesa la salud de los adultos mayores? ¿Es posible dar una digna asistencia sanitaria sin dinero? ¿Qué sociedad estamos construyendo para nuestra propia vejez? Resulta altamente preocupante que quienes hoy deciden los destinos de los fondos económicos no tomen como prioridad esta grave situación.*

*Desde cierta sabiduría popular, la mayoría aspira a morir de viejo y no morir por viejo, pero si tomamos conciencia y actuamos en defensa de nuestros mayores, tal vez resulte posible vivir de viejos.”<sup>10</sup>*

<sup>10</sup> Presman, C. “Letra de médico” Editorial raíz de dos. Córdoba. Argentina. 2010

## **6. Explorar nuestra zona de confort y las periferias.**

Nuestra zona de confort es aquel espacio en que nos sentimos resguardados, en el que los cuestionamientos y las incomodidades se intentan dejar de lado. Con cierta frecuencia, ingresan planteos molestos a esa defendida zona. De golpe nos vemos jaqueados, importunados y cuestionados en nuestros proceder habitual. La tendencia natural es alejarnos de la incomodidad, mirar hacia otro lado, negar la existencia de realidades que nos resultan fastidiosas. Una buena puerta de entrada a la reflexión creativa es esta situación de displacer. Es allí donde nos podemos preguntar: ¿Por qué esta situación me resulta molesta e incluso insoportable? ¿Por qué reacciono haciendo lo posible por liberarme de ese estímulo inoportuno?

Es enfrentando estas situaciones cuando podemos visibilizar para nosotros y para los demás situaciones que si permanecieran en el silencio alimentarían rencores y provocarían respuestas impensadas e inesperadas. ¿Es que yo tengo razón, o estoy equivocado? Intentar una respuesta desde la genuina reflexión puede ser muy útil para nosotros y para aquellos que nos rodean de manera cercana. Poner por escrito estas cuestiones pueden habilitarnos a enfrentarnos con ellas y a discutir las con nuestros pares lo que con toda seguridad ayudará a aventar inoportunos fantasmas.

Reconozco que es un modo de navegar contracorriente, hemos sido entrenados para guardarnos nuestras emociones, hemos sido formados para parecernos lo más posible en detrimento de la rica individualidad que habíamos fortalecido

desde niños. La famosa frase “el médico DEBE proceder de este o de aquel modo”, condiciona con demasiada frecuencia nuestra conducta. La narrativa y la escritura reflexiva, pueden ayudarnos a salir de esa trampa que nos entrapa.

Carlos Tajer nos aporta esta reflexión en su libro “El corazón enfermo”:

*“La primera observación relevante respecto de la educación médica es que después de varios años de haber sido enseñados de que cada uno es similar, el estudiante ha de descubrir por su cuenta que cada uno es diferente, lo que su propia experiencia le había enseñado desde su infancia. (...) La sustitución sin descanso durante el curso del entrenamiento médico de habilidades que son fundamentalmente lingüísticas, empática e interpretativas por aquellas consideradas ‘científicas’, eminentemente medibles pero inevitablemente reduccionistas, puede interpretarse de cualquier manera, pero no como un logro del curriculum moderno.”<sup>11</sup>*

## 7. Escritura creativa

La literatura nos informa que la escritura creativa está íntimamente relacionada con una práctica reflexiva. Es quizás el costado más entretenido y revelador de la tarea en la que nos hemos impuesto. Tiene algunos aspectos que conviene destacar y que explican la notable riqueza que la escritura creativa tiene para nuestro crecimiento personal y para nuestro desarrollo profesional.

El primero de ellos es la posibilidad de inventar y diseñar escenarios de ficción que a la vez pueden ser escenarios aún

<sup>11</sup> Tajer, C. “El corazón enfermo” Libros del Zorzal. Buenos Aires. 2008

no vividos por el escritor, pero que se propone el desafío de resolverlo en la ficción. Esto redundará en la sensación de enfrentarse con la situación deseada o temida y gestionar las emociones y manejar las incertidumbres que les son propias. Esa simple exposición a la ficción, acaso nos permita en el futuro una mejor disposición ante situaciones reales de características similares. Un ejemplo concreto puede ser escribir creativamente acerca de la situación de dar una mala noticia a unos padres que esperan en la puerta de neonatología conocer la evolución de su niño nacido hace un mes. Es un escenario complejo al que podemos no habernos enfrentado pero al que podríamos enfrentarnos en un futuro no remoto.

El segundo es el diseño de personajes en nuestra historia de ficción. Eventualmente personajes que se parecen a la opinión que nosotros tenemos de nosotros mismos, personajes diametralmente diferentes, individuos originales, de opiniones alternativas, incluso descabelladas. Esto nos permite el desarrollo de nuestra capacidad empática, ya que debemos ponernos en la piel de nuestro personaje y razonar y accionar como si fuéramos ellos. Es una enorme experiencia, y es sorprendente lo que puede surgir de nosotros en estas instancias.

En tercer lugar es importante que identifiquemos los sistemas humanos y las interacciones que se producen entre nuestros personajes de ficción. Mediante esa observación se nos abren mundos de sentido, cuando somos capaces de imaginar qué siente quién cuando X le dijo lo que le dijo a Y.

*“Pero ¿cómo iba a orientarme? Sabía que debía viajar en dirección sudeste para llegar a destino, pero el sol era mi única guía. No conocía los nombres de los pueblos por los que pasaría ni podía pedir información a ningún ser humano, pero no desesperé. Sólo a ti podía pedirte socorro, aunque no sintiera hacia ti otro sentimiento que no fuera de odio. ¡Eras un creador insensible y sin corazón! Me habías dotado de percepción y de pasiones, y luego convertido en objeto de asco y el horror de la humanidad. Pero solo de ti podía reclamar compasión y desagravio, y a ti decidí pedir la justicia que vanamente había intentado obtener de todo otro ser con forma humana ”<sup>12</sup>*

Es magistral la forma en que Mary Shelley da forma a su personaje, y lo pone en un escenario de desesperación, de odio y a la vez de dependencia. De modo sublimemente creativo expone los sentimientos del inteligente producto de la arriesgada inspiración científica del Dr. Frankenstein.

## **8. Divertirse y disfrutar.**

Si la diversión no está suficientemente asociada a la práctica médica, aún menos a la escritura reflexiva. Parece que esto de mirarse a uno mismo de manera crítica y expresarla en forma de narración, implica estricta seriedad, ceño fruncido y ojos cerrados. Es posible que así sea habitualmente, pero no necesariamente debe ser de ese modo. Es muy sana en la práctica de la medicina reír con el paciente sobre la base de secretos compartidos y experiencias superadas. No necesariamente debemos caer en el humor mordaz de los vestuarios, o en las ‘cargadas’ dolorosas de los pases de sala o reuniones de pares.

---

<sup>12</sup> Shelley, M. “Frankenstein” Centro editor de cultura. Buenos Aires 2005.

Verse con humor y plantearse problemáticas serias con un plus de esperanza y medida liviandad, ayudan en la tarea de todos los días. Además, agregándole humor a nuestras reflexiones, éstas pueden volverse más aleccionadoras y fáciles de evocar en situaciones similares.

En tren de reflexionar sobre las características de la tercera edad, sobre las particularidades de las desventuras de nuestros ancianos, podemos recurrir a un relato de este tipo:

*“María tendría noventa años y le pedí los dientes para hacer el estudio. No quería saber nada y se tapaba la boca con las dos manos. Con mi sonrisa seductora, le dije que no fuera coqueta, que nadie la iba a ver. ¡No le voy a dar los dientes!, repetía ella. Cuando quise insistir me aclaró que todos los dientes eran de ella. Mirá vos, la vieja, pese a la pila de años que tenía encima, no usaba prótesis. El otro paciente era un viejo pícaro de setenta que al sacarse la prótesis me advirtió que la tratara con especial cuidado. Había viajado a las Termas de Rio Hondo en esos tours de jubilados y en el trayecto de ida se descompuso con los alfajorcitos del ómnibus. Recién llegado, buscó un médico de urgencia porque iba con la idea de comer sin restricciones ya que los menús estaban todos incluidos. En la sala de espera no aguantó más las náuseas y pasó al baño a vomitar. Allá fue también la prótesis de abajo y no la pudo rescatar del inodoro. Con lo que le costó conseguirla por PAMI ni loco tiraría la cadena, así que le pidió auxilio a la patrona, que con su mano pequeña la pudo salvar. ¡Olvidate que me vas a besar con esa inmundicia!, le dijo ella, así que pudo comer de todo pero de lo otro ni hablemos.”*

## 9. Un plan de desarrollo personal

La reflexión puede tener, en principio, dos particularidades marcadamente diferentes. Uno es el caso de la reflexión rica y concentrada efectuada de manera esporádica, aleatoria y relacionada con eventos y sensaciones que despiertan nuestro interés, sin la necesidad de responder a un plan determinado, ni al desarrollo de algún tipo de modificación de conducta o la adquisición de algún tipo de habilidades o competencias.

Un segundo caso es el que acá se recomienda. Es conveniente que nuestra reflexión verse sobre áreas en las que estamos interesados en potenciar o desarrollar. Por ejemplo: nuestra capacidad de escucha. Este modo de reflexionar necesita de un plan concreto de desarrollo personal. Este consiste como toda actividad normatizada, proponernos objetivos generales y parciales, determinar metas a lograr y etapas para ir superando. Debemos diseñar estrategias detalladas, proponiéndonos metodologías para su efectivo cumplimiento. De este modo la reflexión hará especial hincapié en los logros que vamos obteniendo, así como en los errores que hemos cometidos los que a todas luces también son instancias de aprendizaje.

Reflexionando sobre el hecho de estar sano o estar enfermo, podríamos diseñar un camino que nos permita desarrollar nuestra capacidad de empatía reflexionando en forma gradual sobre este texto de Susan Sontag: *“La enfermedad es el lado nocturno de la vida, una ciudadanía más onerosa. Todos los que nacen tienen doble ciudadanía en el reino de los sanos y en el reino de los enfermos. Aunque todos*

*preferimos usar sólo el pasaporte bueno, tarde o temprano cada uno de nosotros se ve obligado, por lo menos por un tiempo, a identificarse como ciudadano de ese otro lugar.”<sup>13</sup>*

## **10. Evidencias de cambio.**

En última instancia la reflexión carece de sentido si no facilita un cambio en nuestro modo de ver la profesión y, sobre todo en el modo en que tratamos a aquellos que están a nuestro cuidado. Practicándola es muy probable que identifiquemos áreas que requieren un replanteo, aspectos de nuestra práctica que es necesario optimizar. Por un lado por nuestros pacientes, por otro lado por nosotros mismos. Son nuestro malestar e incomodidad los que nos impulsan a replantearnos perspectivas y conductas. Si luego de practicar la reflexión y efectuar narrativas, expresiones, que pongan en evidencia las áreas de nuestra práctica que deseamos modificar, no obtenemos resultados que nos satisfagan, es hora de hacer un movimiento.

Puede ser conveniente seleccionar un interlocutor que nos escuche y opine sobre nuestros intentos. Un colega, un amigo, una persona que puede estar viendo lo que nosotros no vemos, o damos por supuesto. Es probable que necesitemos retroalimentaciones de nuestros colegas y también, por qué no, de nuestros pacientes. Podemos registrar nuestro camino en una especie de diario de vivencias, en el que podemos consignar, propósitos, obstáculos, logros y frustraciones. Se trata de un camino interesantísimo en pos de la genuina

---

<sup>13</sup> Citado en: Bordelois, I. “A la escucha del cuerpo” Libros del Zorzal, Buenos Aires, 2009.



satisfacción personal. Siempre la satisfacción de un ser humano tiene que ver directa o indirectamente con el efecto de sus acciones en otros seres humanos. Por eso resulta importantísimo el feedback de aquellos que nos rodean.

Se me ocurre proponer cambiar nuestro verbo “reflexionar” por el que se usa en esta biografía de Einstein, “pensar”.

*“Desde este punto de vista, ‘pensar’ no es una alegría o una tarea añadida a la existencia diaria. Es la misma esencia del ser de una persona, y la herramienta con la que pueden ser dominadas las penas transitorias, las formas primitivas de sentimiento y lo que él llama las otras partes de la existencia “meramente” personales”. Pues es a través de tal idea como uno puede elevarse hasta el nivel en donde puede ‘pensar’ acerca de “enigmas grandes y eternos”. Es una “liberación” que puede dar libertad y seguridad interior.”<sup>14</sup>*

## **Concluyendo**

La reflexión es una experiencia personal y los mejores resultados ocurren cuando cada uno crea su propio proceso y estilo. Es posible que siguiendo esta lista de consejos, los médicos seamos capaces de crear una base para luego ir edificando una totalidad que nos habilite a optimizar nuestra práctica y a favorecer nuestros intercambios diarios con nuestros pacientes. Eso por un lado, por otro, el ejercicio del autoconocimiento creativo podrá potenciar nuestra aptitud de trabajo en equipo saneando las relaciones con los otros agentes comprometidos en la atención de los seres humanos en condición de necesidad y situación de vulnerabilidad.

<sup>14</sup> Holton, G. “Einstein, historia y otras pasiones” Editorial Taurus. Madrid, 1998

La lista de consejos está construida siguiendo la tendencia anglosajona que consiste en enumerar, a modo de lista de cotejo, una serie de conductas que pueden resultar positivas en pos del objetivo propuesto.

Resulta muy útil, si el tema nos interesa, consultar autores de la línea continental europea, cuya perspectiva es más profunda y argumentada. El tema de la alteridad, la aparición del otro en nuestras vidas, como un rostro que reclama nuestro auxilio y nuestra responsabilidad, se encuentra magistralmente desarrollada en los trabajos de Emmanuel Levinas y también en los del filósofo Martin Buber. Si bien sus contribuciones no están específicamente destinadas a los médicos, reflexionar en ellas nos puede abrir un panorama aún más sustancioso y de una profundidad infinita.

Espero que el presente texto sirva para alentar a los lectores a abrir la puerta de la reflexión acerca de lo que se halla más cerca de cada uno de nosotros: quiénes somos, cómo somos y cómo y para qué actuamos. La tarea no es menuda, por el contrario es interesantísima. Éxitos.

## Primer encuentro

*María Cano Martínez*

Suele decirse que la indiferencia es la forma más cruel de desamor. Ódame si acaso, pero no me olvides. Toda una vida te amé, para que finalmente no me reconozcas al pasar