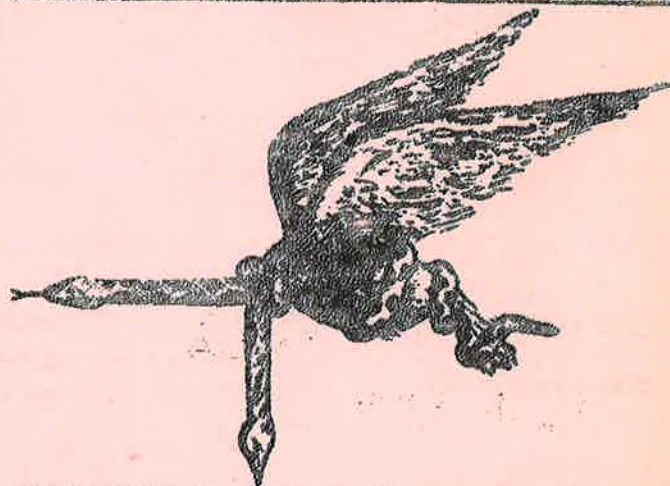




LA FATIGA



**Grupos de Trabajo de
Psicología Crítica**

LA FATIGA

El Congreso Internacional de Medicina Psicosomática, celebrado en París en 1.966, en la Facultad de Medicina, con la asistencia de un millar de participantes representantes de veintitres países y pertenecientes a diversas disciplinas, como sociología, psicología, psiquiatría, etnología, etc..., se dedicó al estudio monográfico de la "Fatiga". Tema muy discutido entre todos los públicos, en una época en que la "fatiga" parece ser tributo inevitable de lo que llamamos civilización, estimamos de interés las aportaciones, no por pasadas anticuadas.

Es un tema especialmente complejo y sobre todo polémico, como puede verse a través de las intervenciones de los participantes del Congreso de París.

Deposito Legal: M-4.513-1972

ejemplares.

Impreso en: C O P I O N

Puerta del Sol, 10, 2º

M A D R I D - 14

Según el diccionario Larousse, la fatiga sería "un sentimiento o sensación de dolor o agotamiento experimentado tras un trabajo excesivo o prolongado". Dicha definición, según el doctor Held, no coincide en más de un 40% de los casos con los síntomas de que adolecen sus pacientes. Cada uno de sus términos contradice la experiencia habitual, ya que resulta imposible atribuir su origen, en general, a un trabajo excesivo o prolongado, pues sus raíces arrancan de sentimientos de frustración o de depresión.

Las fatigas fisiológicas no son más que la reacción normal de músculos o de órganos que han desarrollado durante un tiempo determinado su esfuerzo máximo; constituyen una reacción de defensa y provocan frecuentemente una sensación de bienestar, "de trabajo realizado", exigiendo reposo una vez acabado dicho trabajo.

Otro tipo de fatigas son las que interesan a los médicos, las denominadas astenias. Serían las "languideces" de los románticos. Abarcan gran multitud de experiencias vividas y proyectadas de las formas más diversas, siendo su origen común, según el doctor P. Bugard, "una limitación del dominio del individuo sobre sí mismo, sobre los sujetos y sobre las cosas que le rodean". Considerada como el conjunto de factores limitativos del esfuerzo, esta fatiga no se debe solamente a limitaciones físicas, sino también al nivel de tensión emotiva o de ansiedad que el sujeto está dispuesto a soportar.

Desde este punto de vista, a las consecuencias del esfuerzo físico propiamente dicho hay que añadir diversos elementos de orden psicológico así como cualquier tensión debida a un ruido excesivo, a una ruptura del ritmo o a la acumulación de trabajos a realizar. La fatiga está también relacionada con la represión, la culpabilidad, la angustia, la frustración, y hace tiempo que algunos médicos han comprobado que cualquier motivo de descontento, ansiedad o frustración (debi

problemas de organización del trabajo, salarios, etc), -
se reflejase en el individuo como "Fatiga".

Esta fatiga patológica, que frecuentemente no impide al sujeto que la padece llevar a cabo, cuando es preciso, trabajos notables, no es provocada tampoco por la actividad en sí. Para el fisiologista Dr. Sherrer resulta ser una percepción sin objeto. "En comparación con la fatiga real, es una "alucinación". Dicha "alucinación", la fatiga neurótica, va unida frecuentemente a un sentimiento de impotencia o inadaptación ante el mito (y la obligación) actual de una actividad intensa, diaria y continuada.

prestigio de la energía.

Como señalaba en el Congreso el Dr. M.G. Devereux, en una ponencia presentada sobre "las consideraciones etnopsicofísicas sobre la fatiga neurótica", tanto el mito y la obligación como el "prestigio de la energía" son históricamente importantes. Atenea era la única diosa incansable según Homero; el prestigio de los mandarines era enorme precisamente debido a su inactividad física: "Jamás se cortaban las uñas"; y los indios todavía hoy consagran un increíble culto al inmovilismo y a la pereza.

En las sociedades primitivas sólo se daban actividades intensas, aunque de corta duración, como las de los cazadores y los agricultores, pero estas actividades, aunque normales, les parecía que requerían una preparación especial, circunstancia que les condujo al descubrimiento - y utilización - de estimulantes tales como la kava, coca, el café y el té.

La costumbre del trabajo intensivo, monótono y continuo apareció por primera vez entre los esclavos de la antigua Grecia... que morían por ello con tanta mayor rapidez cuanto más fuertes eran racialmente. Así fué como se llegaron a desalojar rápidamente las Antillas de sus indios, mientras que

los negros sobrevivían, y los chinos aún mucho mejor, "pues - estos convertían su taza de arroz en energía, cosa que no podían hacer los blancos". El etnólogo "considera seriamente la posibilidad de que un trabajo importante realizado durante todo el año sea incompatible con la realidad de la fisiología humana", y duda que el hombre sea capaz de adaptarse a pesar de su larga domesticación. Por consiguiente, la fatiga neurótica moderna bien podría ser, al menos parcialmente, una reacción contra este tipo de exigencia, o una anticipación defensiva de las consecuencias previsibles.

En las sociedades primitivas se encuentran ya manifestaciones de la fatiga neurótica, que constituye bien una huida de la realidad o bien la manifestación de una pasividad y dependencia patológicas que se traduce en una coartada y un chantage agresivo, pues llega a perjudicar a la familia y a la sociedad a las que siente como hostiles. Puede ser también una reacción preventiva de defensa, en los casos en que la ocupación o el trabajo no constituyen un disfrute creativo ni tampoco una sublimación suficiente para justificar el esfuerzo realizado.

Por último, el Dr. Devereux llamó la atención sobre los fenómenos de fatiga provocados deliberadamente, por auto-intoxicación bioquímica, que llevan a un estado de semiembriaguez, como puede observarse en el caso de los bailarines rituales o en algunos agotamientos voluntarios de carácter religiosos (los juegos atléticos en Grecia), o a sublimar los impulsos sexuales.

El Dr. Akstein, de Río Janeiro, comentó los beneficiosos resultados obtenidos en algunas sectas afrobrasileñas mediante hipnosis cinéticas que provocan una intensa liberación emotiva. Ha empleado este mismo método con sus enfermos con la misma música y el mismo tipo de hipnosis, y los éxitos obtenidos de este modo, aún aislados de su contexto místico o espiritista, son notables pues permiten dirigir por -

o de esta "terapia de choc colectivo" una "liberación conada de tensiones, que conduce a un mejor equilibrio ner--o y psicosomático".

Las fatigas, depresiones y diversos desórdenes psicoso--cos son frecuentemente consecuencia de demasiadas excita--les del cortex cerebral o de estados de tensión muy inten--y prolongados, y las "crisis" obtenidas por el psiquiatra--leño parecen provocar en estos casos un apaciguamiento --ficioso.

Para el Sr. Devereux en cuanto etnólogo, la explicación--a fatiga como resultado de un estado de tensión excesivo--tiene ningún valor. Sus observaciones le llevan, por el --rario, a pensar que esta fatiga neurótica es una especie--reacción defensiva que tiende por un lado a evitar un tra--"difícil o fastidioso (no sublimante) y por otro a mani--car una agresividad inconsciente, pasiva, en torno a los --trabajan en mi lugar.

Influencia de la presión social.

Los sujetos estudiados por el Dr. Chambart pertenecen a--ous primitivas con formas de vida muy diferentes a las de--civilización industrial y de las formas particulares de ur--lización consecuencia de la evolución técnica.

Las ciudades de hoy, donde se aglomera la población, --e la competencia entre los individuos juega un papel cada--más importante, siguen, como las del pasado, generadoras--libertad en la medida en que ofrecen a los individuos posi--idades de elección en el trabajo, de consumo, de activida--culturales; sin embargo, al mismo tiempo, llevan consigo--serie de nuevas limitaciones, de donde resulta una contra--ción entre la presión ejercida por las condiciones físicas--ociales difícil de soportar.

Según el Dr. Chambart, las sensaciones de fatiga es--tán ligadas al conflicto resultante del abismo existente en--tre los medios y las necesidades, al desacuerdo entre la so--ciedad y la persona, a la contradicción entre las aspiracio--nes y las presiones sociales, al desnivel entre la represen--tación de un mundo imaginado y un universo vivido, desnivel --que se manifiesta en el espacio, en el tiempo y en el dinero:

En el espacio: por la superpoblación, el ruido, la polución, los defectos de la urbanización, "ciudad tentacular" al mito y a las necesidades de la naturaleza.

En el tiempo: por la aceleración del ritmo, la mayor duración de los transportes y el hecho de que el hombre moderno se ve incapacitado para lograr una organización del tiempo en armo--nía con sus aspiraciones y vivir con tranquilidad el ritmo --de su civilización.

Por último, la fatiga también depende con mayor fuer--za del dinero y de su utilización, ya que la publicidad esti--mula el consumo provocando una tensión perpetua, y con preocu--paciones constantes por obtener medios que permitan satisfa--cer estas necesidades creadas artificialmente.

"El drama de la sociedad de consumo consiste en pro--longer indefinidamente el comportamiento de preocupación, aun--que aumente los ingresos, creando mediante la publicidad nue--vas apetencias cada día más numerosas. El abismo surgido en--tre las aspiraciones y los medios, en lugar de colmarse, au--menta.

La fatiga derivada de todo esto, e igualmente la for--ma en que se percibe no será más que una función de las formas y estructuras que rigen en cada sociedad. La fluidez de los --grupos sociales, reemplazados frecuentemente por un medio pro--fesional que ejerce sobre el individuo una fuerte presión y --un desarrollo de rivalidades y oposiciones para conseguir un prestigio social, la burocracia, la inestabilidad en el tra--

bajo y en la vivienda, las dificultades de comunicación personal ahogada por el desarrollo de los medios de masa y el sentimiento de injusticia que experimenta el individuo aplastado por la sociedad, todo esto contribuye poderosamente a la génesis de dicha fatiga.

Esta fatiga podría combatirse esforzándonos por adaptar la sociedad a las necesidades del individuo, y por hacer progresar a la ciencia y la técnica para responder a las exigencias del progreso social. Hasta ahora, con el pretexto de buscar el progreso científico, no se ha abocado en el campo de las transformaciones sociales, más que a una clase de determinismo que no puede conducir más que a una humanidad víctima de sus propias creaciones.