

# EL CANSANCIO DE LOS BUENOS

Colección  
«Familia y persona»

Roberto Almada

# EL CANSANCIO DE LOS BUENOS

La logoterapia como alternativa  
al desgaste profesional



Ciudad Nueva

© 2012, Editorial Ciudad Nueva  
Lezica, 4358 - Buenos Aires  
[www.ciudadnueva.org.ar](http://www.ciudadnueva.org.ar)

Adaptación lingüística: *Ana Hidalgo*  
Maquetación y diseño de cubierta: *Antonio Santos*

© 2013, Editorial Ciudad Nueva  
José Picón, 28 - 28028 Madrid  
[www.ciudadnueva.com](http://www.ciudadnueva.com)

ISBN: 978-84-9715-279-2  
Depósito legal: M-17.999-2013

Impreso en España - Printed in Spain  
Imprime: Afanias Industrias Gráficas - Alcorcón (Madrid)

«Un hombre que bajaba de Jerusalén a Jericó  
cayó en manos de unos bandidos  
que lo desnudaron, lo molieron a palos y se marcharon  
dejándolo medio muerto.  
Por casualidad, un sacerdote bajaba por aquel camino;  
al verlo, dio un rodeo y pasó de largo.  
Y lo mismo hizo un levita que llegó a aquel sitio:  
al verlo dio un rodeo y pasó de largo.  
Pero un samaritano que iba de viaje llegó adonde estaba él  
y, al verlo, se compadeció, y acercándose,  
le vendó las heridas, echándole aceite y vino,  
y, montándolo en su propia cabalgadura,  
lo llevó a una posada y lo cuidó.  
Al día siguiente, sacando dos denarios,  
se los dio al posadero y le dijo:  
“Cuida de él, y lo que gastes de más  
yo te lo pagaré cuando vuelva”»

*Lucas 10, 30-35*

Dedicado a los que sufren:  
que a ninguno le falte un samaritano.  
Y a los samaritanos,  
para que la tarea no los agote...



## Presentación

Debo confesar que cuando desde la editorial Ciudad Nueva española me pidieron escribir una presentación a este libro de Roberto Almada, me sentí muy complacido por la ocasión que se me brindaba de poner de relieve esta obra y a su autor, de quien me enorgullece ser su amigo.

Efectivamente, Roberto Almada no sólo es un psiquiatra y psicoterapeuta de reconocido prestigio, sino que además es un intelectual profundamente humanista con una elevada visión de la persona en su plenitud, como ser no sólo físico y psicológico, sino también y sobre todo espiritual. Por otro lado, su carácter alegre, jovial y optimista da prueba de que lo que escribe o lo que expresa en sus numerosas charlas y cursos no son sólo palabras.

En este libro, Roberto Almada afronta un problema de gran actualidad y que ha sido objeto en los últimos años de muchos estudios e investigaciones: se trata del síndrome del *burn out* o «desaliento profesional», como a él le gusta llamarlo a lo largo de su obra.

Es interesante constatar que este problema suele tener su máxima incidencia entre las personas que se dedican a

ayudar a otras: médicos, asistentes sociales, maestros, psicólogos y, de forma especial, los que con más entusiasmo y altruismo se dedican a ello, como misioneros, sacerdotes y voluntarios de ONG, etc.; de aquí el título del libro: *El cansancio de los buenos*.

Curiosamente, el idealismo y el entusiasmo pueden convertirse en factores de riesgo; es decir, las personas más entregadas, más generosas, corren un mayor peligro de generar este síndrome. Pero, como muy bien explica Almada en el primer capítulo, el problema no está en ser entusiasta o generoso, sino en algunos elementos psicológicos personales que pueden llevar a las personas más generosas a una donación sin medida, sin tener en cuenta sus límites y capacidades, lo que, unido a contextos complicados y difíciles, puede llevar a la persona al agotamiento y al desánimo. En esta parte el autor da una serie de consejos y elementos prácticos que pueden prevenir, desde el punto de vista personal, la caída en este problema y preparar una posible recuperación.

Pero no se pueden obviar otros elementos muy importantes que contribuyen a la aparición de este síndrome: los ambientales y relacionales. Así, después de hacer una introducción a la logoterapia de Viktor Frankl –con lo que demuestra un profundo conocimiento de la técnica concreta y la concepción antropológica en la que se fundamenta–, Almada se detiene en estos elementos ambientales y pone de relieve la importancia de la organización del trabajo, los aspectos relacionales y culturales.



Desde la visión antropológica de Frankl, el autor presenta a lo largo de estos capítulos la comunión entre las personas como un factor preventivo del *burn out* y que está muy por encima de la simple comunicación positiva. Almada define la comunión como «...el encuentro humano en el cual los que interactúan se ofrecen con su propia conciencia responsable y su confianza». En esta definición se subraya algo fundamental: que no sólo es importante ser responsable y hacer las cosas bien, sino la interacción con los demás, en equipo, ofreciéndose y evitando los individualismos, todo ello en un clima de plena confianza recíproca. Por tanto, esta comunión se basa fundamentalmente en una relación altruista en la que lo más importante es el amor, la actitud desinteresada en la relación con los demás.

El cuarto capítulo trata la influencia que la cultura actual puede tener en la aparición de este síndrome, pues estamos rodeados de una tendencia desenfrenada al consumismo y una visión de la realidad fuertemente hedonista, en donde se imponen actitudes de tipo egoísta; justamente lo contrario de lo que la persona necesita para sentirse realizada, pues, como queda claro en los capítulos precedentes, el factor relacional y altruista son fundamentales para alcanzar la plenitud como persona. Evidentemente, este entorno cultural puede influir muy negativamente en las expectativas y en el modo de trabajar de los que se dedican a ayudar a los demás, lo que facilita la aparición del síndrome.

En el último capítulo se trata la dimensión espiritual como la más profundamente humana y la que queda fuertemente en entredicho al caer en el *burn out*, pues en el fondo se trata de un auténtico vacío existencial en donde se da una pérdida del fin último que da sentido al resto, se desdibuja la percepción de Dios. Termina el capítulo con unas hermosas páginas tomadas del libro *El hombre en busca de sentido*, en el que Viktor Frankl narra su experiencia en el campo de concentración. Y el autor va extrayendo de los hechos narrados consecuencias y consejos prácticos muy útiles para la prevención del desaliento profesional.

En conclusión, el libro conjuga de modo magistral los elementos técnicos para prevenir o superar el *burn out*, con una visión profundamente humana extraída de la concepción antropológica de la logoterapia, en la que Viktor Frankl introduce la dimensión espiritual como un factor determinante para la salud psicológica y, en definitiva, para alcanzar la plenitud como persona.

Por todo ello considero que se trata de una obra fundamental para todos aquellos que trabajamos ayudando a otros, pues nos enseña cómo prevenir la aparición de este «cansancio» que tanto sufrimiento y desánimo procura a quienes con más entusiasmo tratan de vivir por los demás.

IÑAKI GUERRERO OSTOLAZA