Desgaste por Empatía: el costo de ayudar.

Lic. Eduardo H. Cazabat

Hay un costo de cuidar. Los profesionales que escuchan las historias de miedo, dolor y sufrimiento, pueden sufrir de miedo, dolor y sufrimiento similares, justamente porque se preocupan. A veces sentimos que estamos perdiendo nuestro sentido del self en función de los consultantes a los que atendemos… Aquellos que tienen una enorme capacidad de sentir y expresar empatía tienden a estar en mayor riesgo de desgaste por empatía (Figley, 1995, p. 1)"

Resumen

A partir de la edición del DSM-IV, según el criterio A para el diagnóstico de Trastorno por Estrés Postraumático, es condición suficiente para desarrollar dicho trastorno, haberse enterado de situaciones traumáticas para otros significativos. Muchos profesionales de la salud, y en especial los psicoterapeutas, estamos en contacto diario con el material altamente estresante que aportan muchos de nuestros consultantes. En este artículo se desarrolla el concepto de Desgaste por empatía, así como sus características, factores de riesgo y cómo abordarlo.

Un poco de historia.

En el año 1980 se incorpora al DSM-III el diagnóstico de Trastorno por Estrés Postraumático (PTSD por sus siglas en inglés). Así reingresa oficialmente en el campo de la psicología y la psiquiatría el trauma psicológico. El Trauma es una realidad permanentemente presente a lo largo de la historia de la humanidad. Y aunque las reacciones psicológicas frente a hechos traumáticos han sido observadas desde hace ya más de un siglo, han caído más de una vez en el olvido. Recién en las últimas dos décadas, sustentado en los movimientos pacifistas y en los movimientos contra la violencia doméstica y sexual, ha crecido el interés en el estudio del Trauma Psicológico, sus consecuencias y su tratamiento.

Con la aparición del DSM-IV se produce un cambio de paradigma, poniéndose el acento, no ya en calidad del hecho traumático (qué requisitos debía reunir un evento para ser

considerado traumático) sino que ahora lo determinante radica en la reacción de la persona expuesta al hecho traumático. Es decir que si el individuo ha experimentado, ha presenciado o se ha enterado de “acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas para su integridad física o la de los demás, (...) y la persona ha respondido con un temor, una desesperanza o un horror intensos.” (DSM-IV, 1994) y como resultado de ello experimenta además tres clases de síntomas:

1. Uno de reexperimentación del hecho traumático
2. Tres de evitación y de embotamiento psíquico
3. Dos de hiperactivación (hyperarousal)

se dice que sufre de un Trastorno por Estrés Post Traumático.

Si leemos detenidamente, es suficiente motivo para desarrollar un estrés postraumático el haber “presenciado o haberse enterado de acontecimientos caracterizados por muertes o amenazas para su integridad física o la de los demás”. Vale decir que nosotros, como terapeutas, estamos casi continuamente expuestos a “presenciar o enterarnos” de tales acontecimientos, en la narración y vivencias de nuestros pacientes.

Traumatización Vicaria, Estrés Traumático Secundario o Desgaste por Empatía

Estos términos son los que se han venido usando para nombrar el estrés postraumático sufrido por terapeutas, o cualquier otro profesional o trabajador involucrado en el manejo de situaciones altamente estresantes y/o traumatizantes.

Charles Figley, quien primeramente lo denominó “una forma de burnout, una especie de victimización secundaria (Figley, 1983) en 1995 acuñó el término Compassion Fatigue, que hemos traducido, como Desgaste por Empatía (Figley, 2000). En inglés, Compassion significa: sentimiento de profunda empatía y pena por otro que está sufriendo, acompañado por un fuerte deseo de aliviar el dolor o resolver sus causas"

Y, tal como resalta Figley, la capacidad de compasión y empatía parece estar en el centro mismo de nuestra capacidad para realizar el trabajo con nuestros consultantes, y al mismo tiempo en nuestra capacidad para ser lastimados por el trabajo

Qué es la Compassion Fatigue o Desgaste por Empatía?

Son las emociones y conductas naturales resultantes de enterarse de un evento traumático experimentado por un otro significativo (Figley)

Según Gentry y Baranowsky (1997), el desgaste por empatía surge de la combinación sinérgica del Estrés Traumático Primario, el Estrés Traumático Secundario y el Burnout.

De la misma manera que el Trastorno por Estrés Postraumático, se caracteriza por tres grupos de síntomas

- reexperimentación
- evitación y embotamiento psíquico
- hiperactivación o hyperarousal

El Desgaste por Empatía puede derivar de la exposición a un acontecimiento traumatizante, o a una serie de ellos y puede aparecer súbitamente y sin aviso.

Otros síntomas del desgaste por empatía son:

- Aumento del arousal negative
- Dificultad en separar el trabajo de la vida personal
- Baja tolerancia a la frustración0
- Rechazo a trabajar con determinado tipo de consultants
- Transferencia y contratransferencia incrementada
- Depresión
- Formas de manejo de la ansiedad inefectivas o autodestructivas
- Disminución de la capacidad de disfrutar del trabajo
- Disminución en el funcionamiento en situaciones no profesionales
- Disminución en la capacidad para la intimidad
- Falta de esperanza

Diferencias con el Burnout

El Burnout es un estado de agotamiento físico, emocional y mental, despersonalización y falta de logros personales, causado por el involucramiento en situaciones emocionalmente demandantes durante un tiempo prolongado (Pines and Aronson, 1989, Maslach & Goldberg, 1998)

El Burnout es un proceso (más que un estado) y es progresivo (Cherniss, 1980; Maslach, 1976, 1982). Se trata principalmente de una acumulación de contacto intenso con consultantes). (Figley, 1995, pp. 11-12)

El proceso incluye:

1. exposición gradual al desgaste laboral
2. desgaste del idealismo
3. falta de logros

Los síntomas del Burn-out son

1. físicos: fatiga, problemas del sueño, dolores de cabeza, gastrointestinales, etc.
2. emocionales: irritabilidad, ansiedad, depresión, desesperanza, etc.
3. conductuales: agresión, defensividad, cinismo, abuso de sustancias, etc.
4. relacionados con el trabajo: ausentismo, falta de rendimiento, robos, etc.
5. interpersonales: pobre comunicación, falta de concentración, aislamiento, etc.

Los efectos del Burnout son:

- Afecta negativamente la resiliencia del trabajador, haciéndolo más susceptible al Desgaste por Empatía (Compassion Fatigue)
- Favorece la “Silencing Response” o Respuesta Silenciadora (Baranowsky 1997; Danieli, 1984) que es la incapacidad para atender a las experiencias de los consultantes, que resultan abrumadoras, redireccionando al cliente a material menos estresante para el profesional , disminuyendo su efectividad y competencia

Predisposición al Desgaste por Empatía

Quienes trabajan en el área del trauma, o en general con el sufrimiento humano (tales como psicoterapeutas, médicos, enfermeros, personal de rescate, etc.) son más vulnerables al Desgaste por Empatía dado que la empatía es un recurso importante en el trabajo con poblaciones traumatizadas o sufrientes.

También, el hecho de que muchos trabajadores del campo del trauma hayan experimentado algún tipo de evento traumatizante en sus vidas, los predispone más a sufrir de Desgaste por Empatía. Los traumas no resueltos del trabajador pueden ser activados por el material aportado por el consultante.

Por último, quienes trabajan con niños están más expuestos, dado que el trauma y el sufrimiento infantil afecta más intensamente a los trabajadores.

La propia historia de traumas del profesional, tanto como el contexto organizacional en el que trabaja, condicionan fuertemente la resiliencia del mismo.

Con qué recursos contamos

Según Laurie Pearlman dar y recibir supervisión alivia la carga emocional sufrida por el terapeuta. La supervisión en grupo puede promover la conexión con la realidad. También usar el humor para lidiar con el stress laboral es una herramienta eficaz. Y por último, la psicoeducación sobre el tema, ya que muchos profesionales desconocen este trastorno, y por lo tanto les resulta imposible detectarlos y solicitar ayuda.

Según Catherall, las siguientes son las características principales de un sistema contenedor

1. brinda apoyo material
2. escucha y acepta incondicionalmente el material aportado por el profesional y sus reacciones
3. ayuda a corregir las distorsiones
4. ayuda a reformular la situación
5. brinda apoyo empático

El Programa de Recuperación Acelerada de J. Eric Gentry

J. Eric Gentry junto a Anne Baranowsky y Kathy Dunning desarrolló en 1997, en el marco del Traumatology Institute (FSU), un Programa de Recuperación Acelerada de Desgaste por Empatía**.** Este programa, con elementos extraídos de la Terapia Narrativa, EMDR, Terapia Cognitivo conductual, Terapia del Trauma de Tiempo Limitado, Programación Neurolinguística, Hipnosis, TFT (Though Field Therapy, Terapia del Campo del Pensamiento), Video-diálogo, habilidades para el manejo de la ansiedad, etc. consiste un en un protocolo de 5 sesiones cuyos objetivos son

1. Identificar, entender y desarrollar una jerarquía de eventos que disparan los síntomas de Desgaste por Empatía
2. Desarrollar habilidades para enfrentar esas dificultades
3. Identificar recursos para fortalecer la resiliencia
4. Aprender técnicas de reducción de la tensión
5. Desarrollar técnicas para resolver conflictos internos y auto supervisión

Conclusión

El Desgaste por Empatía es un trastorno cuyo conocimiento es relativamente reciente, por lo que puede ser poco conocido entre las posibles víctimas. Es de suma importancia la educación acerca de quiénes pueden estar en riesgo, así como los síntomas para identificarlo. Al mismo tiempo, también es importante recalcar que se cuenta con abordajes eficaces en el tratamiento de este trastorno, que, de no ser tratado, puede perturbar tanto la vida profesional como la vida personal de los trabajadores del trauma.

Bibliografía

Banranowsky, A y Gentry E., 1999: Workbook/journal for a Compasión Fatigue Specialist

Catherall, D 1999: Coping with Secondary Traumatic Stress: The importance of the therapist's professional peer group. En Secondary Traumatic Stress, B. Hudnall Stamm, Sidran Press, 1999

Figley, 1995: *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized.*

Saakvitne, K y Pearlman, L. 1996: Transforming the pain. New York. WW Norton.

Stamm, B H. (ed.) 1999: Secondary Traumatic Stress. Self Care Issues for Clinicans, Researches and Educators. Sidran Press