

Siempre quise ser luz, aportar un destello positivo a mi alrededor, por pequeño que fuera; pero mi vocación me condujo al lugar más oscuro que he conocido en mi vida. Todo yo me convertí en negrura. Solo quería que me dejaran en paz, desaparecer, librarme de la angustia y la impotencia que sentía a todas horas, incluso en mis sueños mientras dormía. Pero no perdí mi brillo de repente. Mi entorno laboral lo consumió poco a poco, sin misericordia, absorbiendo mi energía física y mental hasta agotarla y justificando toda clase de situaciones irregulares y abusivas porque se suponía que esa era mi vocación y estábamos ante una situación excepcional. Mi sufrimiento, como el de otros muchos, fue evidente. La frustración y la desesperanza lo hacían brotar en forma de chispazos de irritabilidad que fueron haciéndose más habituales; sobre todo, en las reuniones donde nos exigían cada vez más sin dotarnos de recursos humanos ni espacios ni materiales suficientes y donde las dudas legales y éticas sobre muchas de las decisiones tomadas eran constantes. Pero los responsables de hacerlo no interpretaron mis cambios de humor como síntomas del daño que esa sobrecarga continua de trabajo me causaba. Era más fácil atribuirlos a mi «gestión de las emociones» y culpabilizarme a mí por no esforzarme lo suficiente en controlarlas. El mensaje que recibí fue que el problema era yo, no la situación desbordante que debía enfrentar un día tras otro. Así que me resigné, seguí las órdenes, por contradictorias que fueran, y cumplí con lo que me decían que era mi vocación. Encendí al máximo mi entrega y antepuse mis obligaciones a mis necesidades, brillé tan fuerte como pude para alumbrar a otros en medio de una noche de sufrimientos e incertidumbres que nunca acababan y, cuando quise darme cuenta, no quedaba el más mínimo destello de luz dentro de mí. Me había convertido en cenizas.

No soy el único trabajador que ha enfermado por habersele impuesto esa interpretación de la palabra «compromiso». Millones de personas en todo el planeta han sufrido y continúan sufriendo diversos tipos de trastornos mentales y físicos por culpa de mentalidades laborales que las llevan al límite o las obligan a trabajar en condiciones insanas. Se trata de un problema global de tal dimensión que, en 2019, la Organización Mundial de la Salud añadió el *burnout* a su Clasificación Internacional de Enfermedades y, en 2022, junto a la Organización Internacional del Trabajo, advirtió a los gobiernos que el trabajo era ya una de las principales causas del desarrollo de diversos trastornos mentales y del agravamiento de otros previos.¹ No importa con cuánto entusiasmo se desgañiten algunos gurús del progreso al predicar los presuntos beneficios personales y sociales de entregarse a una profesión en cuerpo y alma. Hace tiempo que ese futuro de bienestar que nos habían prometido a cambio de esforzarnos al máximo nos ha llevado a una sociedad más angustiada, enferma y medicada. Y lo más desconcertante del asunto es que lo ha hecho pese a la existencia de unidades de salud laboral y de prevención de riesgos cuya principal razón de ser era evitar que eso sucediera.