L'equilibrio tra lavoro e vita privata è un'illusione?

Le riflessioni di un giovane studente di medicina

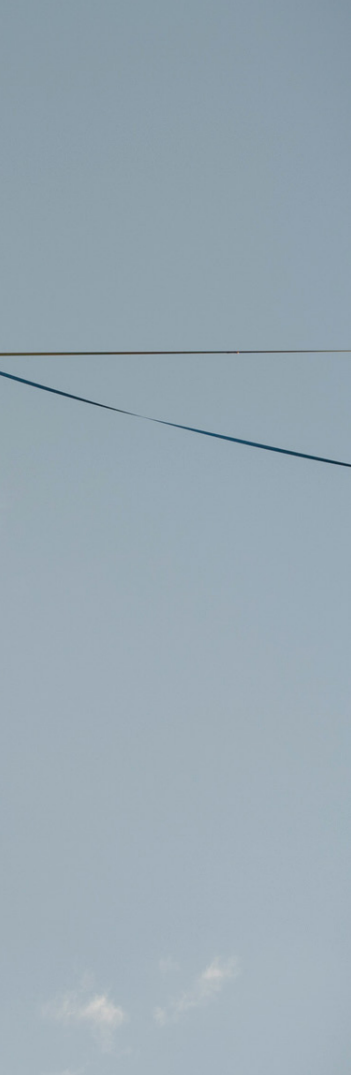
Ho finito per provare fastidio verso tutte le discussioni sull'equilibrio tra lavoro e vita privata. Quando sento studenti o tirocinanti parlarne, sento le spalle irrigidirsi. So che è una reazione ingiusta, ma ci sono voluti anni prima che capissi una verità semplice eppure difficile da accettare: non esiste un vero equilibrio tra lavoro e vita privata. È tutta un'unica vita. Per avere successo in medicina, non si lavora per vivere, ma si vive per lavorare. E il lavoro stesso deve saper regalare gioia e gratificazione, allo stesso modo delle vacanze, degli amici e della famiglia – solo che si tratta di una gioia diversa, di una gratificazione diversa.
Amo questo articolo di Noah Hoonhout perché riesce a esprimere con precisione ciò che significa adattarsi a una vita immersi nella medicina.

Adam Cifu

Noah Hoonhout
Studente al terzo anno di medicina
New York Institute of Technology College of Osteopathic Medicine
Old Westbury, New York

Un paio di cenni d'assenso e mormorii di solidarietà intorno al tavolo della mensa indicavano che il mio compagno di corso aveva toccato un punto condivisibile. Aveva espresso un sentimento con cui molti di noi stavano lottando, ma che forse si sentivano in colpa ad ammettere.

Questo era, per altri versi, un intervento strano in una conversazione su quali specializzazioni interessassero ai miei diversi compagni di facoltà di medicina. Da un gruppo di studenti del secondo anno, ci si potrebbe aspettare commenti idealisti agli albori delle loro carriere: il desiderio sincero di relazioni a lungo termine, oppure la passione per casi intellettualmente stimolanti, o una profonda soddisfazione nel lavorare con le proprie mani. Invece, molti di noi giovani studenti di medicina, pur desiderosi di lasciare le aule per fare veramente pratica, nutrono una discreta apprensione verso la formazione clinica che incombe. Ciò che ci aspetta evoca un cinismo più aspro attraverso il nostro entusiasmo calante.
Scene come questa non sono rare. Le conversazioni a pranzo spesso cominciano come una pausa dalla medicina e lentamente evolvono in una critica alla professione stessa. Espongo le mie frustrazioni



(solitamente sotto forma di lamento) sperando in una qualche forma di catarsi; ricevo mormorii e cenni di assenso (la solidarietà è facile da trovare, dopotutto è buona educazione), eppure resto insoddisfatto, con le mie lamentele che si fanno ancora più presenti nella mente.

Ogni generazione in medicina trova le proprie cause dietro cui mobilitarsi e le proprie questioni pratiche su cui ossessionarsi. Allo stesso modo, ogni generazione sembra formare il suo unico marchio di cinismo. La risposta mia e dei miei colleghi arriva quando guardiamo con occhio diffidente al "Sistema Medico" incombente. Un conglomerato amorfo di lavoro ospedaliero, assicurazioni sanitarie, cartelle cliniche elettroniche e tutti gli altri buchi neri dell'assistenza sanitaria di cui gli studenti di medicina sentono parlare ma in verità non sanno nulla. Questo conglomerato finirà per dominare le nostre ore lavorative.

Se non possiamo riparare il sistema, possiamo almeno bilanciarlo diluendone la potenza con più tempo libero trovato nella vita fuori dall'ospedale. Simpatizzo con un tale istinto di autoconservazione e spesso lo ritrovo in me stesso. Questo atteggiamento crescente è un'accusa all'establishment e una sfida per noi studenti di medicina. Non c'è nulla di male nel denunciare il masochismo e le strutture disfunzionali, anche se non si può fare a meno di chiedersi se, nei nostri sforzi di trovare un equilibrio, non finiamo per trasformare le nostre preoccupazioni in vere e proprie priorità.

La realtà dell'equilibrio tra lavoro e vita privata in medicina è che, spesso, non si tratta affatto di equilibrio. Più tendiamo a spostare l'ago della bilancia verso la "Vita", più trasformiamo il "Lavoro" nel colpevole, nell'ostacolo che ci impedisce di godere del tempo libero e dello stile di vita che desideriamo. Si scatena una battaglia interiore tra il nostro lavoro di medici in formazione e la nostra "vera" vita fatta di uscite serali e vacanze. La medicina si trasforma da professione privilegiata e sacrificale a un mezzo per ottenere prestigio sociale, benessere economico e un lavoro vagamente interessante.

Questo sentimento tra i tirocinanti finisce per limitare il potenziale delle nostre carriere in divenire e genera una visione miope di ciò che la medicina dovrebbe essere. Una prospettiva così ristretta non porta né serenità né un percorso più semplice attraverso le difficoltà della formazione. Per ritagliarci più tempo personale, ci chiudiamo alla cura del paziente profonda e accurata che spesso ha originariamente alimentato il nostro desiderio di diventare medici. E quando i nostri brevi momenti di pausa finiscono e il lavoro torna a incombere, ci immergiamo di nuovo riposati, oppure affrontiamo a malincuore il prossimo questionario o la prossima cartella clinica?

Possiamo anche parlare di cambiamento sistemico e lavorare per ottenerlo. Ma c'è un punto in cui la frustrazione verso un sistema difficile modifica il nostro atteggiamento nei confronti della cura del paziente o la natura stessa del nostro lavoro professionale? La formazione medica sarà sempre una sfida, richiedendo turni di lavoro più lunghi e un peso emotivo maggiore rispetto alla maggior parte delle carriere, ma ciò che ha attratto tanti di noi è il significato profondo, unico, che si trova in questo lavoro. Quando il nostro sguardo è fermamente rivolto al modo di vivere al di fuori della medicina, dovremmo davvero stupirci se proviamo risentimento verso la carriera che si mette in mezzo? ◢

Quando il nostro sguardo è fermamente rivolto al modo di vivere al di fuori della medicina, dovremmo davvero stupirci se proviamo risentimento verso la carriera che si mette in mezzo?

Questo contributo è la traduzione dell'articolo stato pubblicato su Sensible Medicine con il titolo "Balancing Work and Life". Per gentile concessione di Sensible Medicine.