



ADICTOS AL TRABAJO

VLADIMIR Y MARÍA MERCEDES **GESSEN**

PSICÓLOGOS

Trasvase

Las adicciones son dependencias asociadas al consumo de drogas o sustancias farmacológicas. Los principales expertos plantean el término adicción como el “uso compulsivo y continuado de una sustancia, a pesar de las consecuencias adversas”. Estos conceptos se pueden extrapolar y aplicar a la adicción a otras circunstancias o maneras de comportamiento. Adicción al dinero, a las posesiones, a los alimentos, al trabajo, a las relaciones sexuales o a cualquier otra cosa. La adicción al trabajo, aun cuando no está incluida como un trastorno mental, constituye un problema de conducta. Suele estudiarse como un comportamiento compulsivo que lleva al individuo a trabajar incansable e ininterrumpidamente, como un “robot”, lo cual va limitándolo y puede generarle consecuencias físicas (estrés laboral, enfermedades psicosomáticas) y psicológicas (malestar e irritabilidad constante, fatiga crónica).

Jampolsky, quien es un psicólogo norteamericano, plantea en su libro “Sanar las adicciones” que las raíces de la adicción se encuentran en la necesidad de buscar insaciablemente la felicidad fuera de nosotros mismos, ya sea en las drogas, los carros nuevos, las relaciones o el trabajo. “Mientras busquemos la felicidad en el mundo, antes que en nuestras propias mentes, podemos sufrir de adicciones que nos llevan a escapar del miedo, de la soledad y del vacío”.

Trabajo, Trabajo y más Trabajo

Sabemos que el trabajo es todo esfuerzo humano que tiene como fin lograr recursos con los cuales podamos satisfacer nuestras necesidades. En muchos casos constituye el medio para poder subsistir.

El problema surge cuando el trabajo, en vez de ser un medio, se convierte en un fin en sí mismo.

Los cambios sociales han contribuido a que se le asigne una importancia cada vez mayor al trabajo, y la

calificación social que se le da a los que trabajan. Por ejemplo, hasta hace unas décadas, una mujer que trabaja era mal vista, pues se consideraba que estaba dejando a un lado su función de ama de casa, hoy en cambio, se hace fundamental que la mujer se incorpore al trabajo para ayudar a cuidar y mantener a la familia. Esto se ve favorecido también por el reforzamiento constante al consumo desmedido y la inflación, que lleva a un círculo vicioso formado por el deseo de obtener más y más cosas y la dificultad en poder tener acceso a todas estas posesiones.

Pero, no es sólo el factor económico el que lleva a la gente a trabajar. Buena parte de la satisfacción laboral puede tener su origen en la necesidad de sentirse útil, productivo, reconocido, con poder, capacidad, independencia, control y éxito. A veces, es la única forma que conoce el individuo para gratificar necesidades afectivas.

En otros casos, el trabajo le permite al individuo ocultar o evitar situaciones dolorosas a nivel personal y que le son difíciles de manejar, encuentra que una vía de escape relativamente aceptada es la actividad laboral y esconde tras una abnegada devoción al trabajo, sus dificultades en otras facetas de su vida.

La mayoría de los “trabajadores incansables” se encuentran en la necesidad de trabajar. Constantemente para librarse de tensiones. Otros intentan infructuosamente de aplacar culpas, depresiones o angustias, mediante la actividad. El “trabajadicto”, al analizarlo profundamente, se descubre como un ser que está compensando a través del trabajo sus déficits en las otras áreas, tales como las relaciones interpersonales, las relaciones de pareja, la familia o la sexualidad.

Trabajar compulsivamente no es sinónimo de eficacia; es un signo neurótico, tal como lo plantea Otto Fenichel, en su libro “Teoría Psicoanalítica de las Neurosis”. Habría que mencionar también lo que él señala sobre las “neurosis del día domingo”. Se trata de pacientes que se convierten en neuróticos los domingos, porque en los días de trabajo logran evitar las neurosis mediante un trabajo de tipo compulsivo. También es importante mencionar la depresión que a muchas personas les da en vacaciones porque, paradójicamente, no saben descansar de sus trabajos, no saben cómo utilizar su tiempo libre en otra cosa que no sea trabajar.

¿Cómo reconocer a un trabajadicto?

Entre los síntomas están la pérdida progresiva del

interés por la familia, amigos y entretenimientos favoritos. La familia o los amigos comienzan a quejarse. Habla constantemente de su trabajo. Lleva cada vez más trabajo de la oficina al hogar. Se improvisa un escritorio en o al lado de la cama. Dedicada cada vez más tiempo a estar dentro de la oficina. Sigue trabajando aunque sienta cansancio. Hombres o mujeres trabajadictos se muestran ansiosos, inquietos, irritables o tristes cuando no están trabajando.

Probablemente han dejado de asistir a reuniones sociales a causa del trabajo, cada vez son más los “aniversarios”, y cumpleaños” olvidados, lo cual les va limitando su vida social. Se sienten culpables cuando no están trabajando.

Algunos presentan rasgos obsesivos en su personalidad, tales como perfeccionismos, inflexibilidad, escrupulosidad, rigidez, obstinación, preocupación excesiva por la organización, programación del tiempo, orden y detalles. Tienen un innumerable resumen de logros a nivel laboral y, a pesar de eso, no se sienten bien con respecto a sí mismos. Para muchos la sexualidad carece de interés.

¿Cómo salir del Trabajo-adicción?

Como sucede con cualquier otra adicción, para que



el adicto al trabajo se rehabilite y mejore su conducta es necesario que reconozca su problema. Muchas veces esto sucede cuando no le dan el anhelado cargo, no le aumentan el sueldo o no llega el ascenso esperado o, lamentablemente, cuando por una razón de enfermedad o estrés, tienen que dejar de trabajar y entonces se da cuenta de que la esencia de su vida había estado centrada en memoranda, reportes, cifras de ventas, proyectos y horarios de trabajo.

La idea no es retirarse del trabajo, sino encontrar un balance entre la vida profesional y la personal.

No sólo a nivel del trabajo en sí mismo, sino también internamente. Según reportan los ex-adictos al trabajo, para salir de la adicción a la oficina o empresa, hay que seguir pasos específicos y hacerlo de forma consistente.

Algunas de nuestras sugerencias para disfrutar del trabajo sin dejarse atrapar serían: En primer lugar, aprender el arte de delegar. Muchos trabajadores, en especial los ejecutivos, padecen de un síndrome muy peligroso, creen que tienen que estar pendientes del más mínimo detalle, y supervisar excesivamente a todos sus empleados. Esto los recarga con un trabajo que no les corresponde. Si los demás no realizan bien su tarea, es

hora de hacer una revisión del personal y, si es necesario, algún adiestramiento. Dejar que los demás realicen las obligaciones que les pertenecen, da libertad para otras cosas como... vivir.

En segundo lugar, se hace necesario dejar en su lugar al trabajo y jamás llevar "trabajo para la casa". Delimitar cuáles son las horas de oficina y hacer un esfuerzo por mantenerse dentro de ellas. Recordar que tenemos cada día ocho horas para dormir y descansar, ocho horas para trabajar y ocho horas para nosotros mismos y nuestros seres queridos.

Por ser un hábito adquirido hace mucho tiempo, se hace necesario ir reduciendo el trabajo progresivamente.

Es bueno saber que en los países desarrollados, muchos presidentes y altos ejecutivos de empresas están abandonando sus cargos para convertirse en asesores o personal de asistencia y, aunque ganan menos, reportan ahora ser más felices que antes. Piense de qué le vale a las personas trabajar para mucho dinero o poder, si no tienen ni siquiera un domingo para disfrutarlo.

Hoy es difícil no trabajar mucho porque se gana poco, pero si tiene la oportunidad de trabajar menos, no la desperdicie, ganará en salud y en felicidad. (E)



Pensamientos sobre educación - John Locke / (1632-1704)

-¿Quién espera que bajo un tutor el joven se vuelva un crítico eximio, un orador o un lógico, que llegue al fondo de la metafísica, la filosofía natural o las matemáticas, o sea un doctor en historia o cronología? Aunque un poco de cada una de estas materias deben serle impartidas, es sólo para abrir la puerta de modo que mire dentro, como quien inicia una relación, pero no para que se explaye en ellas.

-Cuanto antes se lo trate como un hombre, más rápido se volverá uno. Si se admite al joven en conversaciones serias lentamente se elevará su mente por sobre las ocupaciones usuales de la juventud, y esos intereses en los que típicamente pierde el tiempo. Es común observar que muchos jóvenes continúan con sus comportamientos y conversaciones de escolares simplemente porque sus padres los mantienen a distancia y en esa condición merced al trato infantil que les brindan.

-No debe ocuparse todo el tiempo en darle lecturas y en dictarle magistralmente aquello que debe observar y respetar. Escucharlo a su debido momento, y acostumbrarlo a razonar sobre lo que se le propone, hará que las reglas le sean más sencillas y se afirmen más sólidamente, y le dará mayor aprecio por el estudio y la instrucción.

-Deben mostrársele ejemplos, y solicitar su juicio. Esto abre el entendimiento más que las máximas, no importa qué tan bien se las haya explicado, y afirma las reglas en la memoria a causa de la práctica. Las palabras son, en el mejor de los casos, débiles representaciones, y poco más que la sombra de las cosas.

Continúa en la pág. 220.

Pensamientos sobre educación

-Que un niño nunca debe ser tolerado ante cualquiera cosa que pida, menos todavía cuando llora, es evidente. Pero corro el peligro de ser malinterpretado y por eso me explicaré. Es apropiado que los niños tengan libertad de pedir a sus padres, y que con toda ternura se los complazca y se los provea, sobre todo cuando son pequeños. Pero una cosa es decir «tengo hambre» y otra «quiero comer carne asada».

-La recreación es tan necesaria como el trabajo o la comida. Pero desde que no puede haber recreación sin placer, el cual no depende siempre de la razón sino del capricho, debe permitirse a los niños no sólo divertirse, sino hacerlo a su manera, siempre que sea inocentemente y sin perjuicio para su salud.

-En cuanto a la posesión de bienes materiales, enséñese a compartir lo que se tiene, libre y fácilmente con los amigos, y a aprender por experiencia que los más generosos son los que más tienen.

-Desde el principio debe educarse a los niños en el aborrecimiento de la matanza o tormento de cualquier criatura viva, y enseñarles a no desperdiciar o destruir nada salvo que sea para preservar algo más noble.

-La curiosidad en los niños es un apetito del conocimiento, y debiera ser alimentada no sólo como un buen signo, sino como el gran instrumento que la naturaleza nos ha dado para eliminar la ignorancia en la que nacemos, y sin la cual seríamos criaturas inútiles.

-Esto me parece obvio: que los niños odian estar ociosos. Lo que importa entonces es que su humor esté siempre ocupado en algo útil, procurando que lo que tengan que hacer sea para ellos una recreación, y no un trabajo.

-Aunque estemos de acuerdo en que los niños deben tener muchos juguetes, pienso que no debería comprársele ninguno. Esto contribuiría a que alejen sus mentes de lo superfluo, volviéndose inquietos y perpetuamente deseosos de obtener algo más, incluso sin saber qué, y a nunca sentirse satisfechos con lo que tienen.

-Cuando se lo descubra en la primer mentira, debe reaccionarse como descubriendo algo monstruoso en él, antes que reprocharle una falta ordinaria. Si la repitiese, la siguiente vez deberá ser seriamente reconvenido, y mostrársele que ha caído en desgracia frente a su padre, madre y todos los que lo rodean. Si todavía esto no lo cura, deberán darse algunos golpes, porque luego de tanta advertencia una mentira premeditada debe ser vista siempre como obstinación, y nunca permitirse que pase sin castigo.

-Los niños, temerosos de que sus faltas sean vistas al natural, tratarán, como todos los hijos de Adán, de inventar excusas. Ésta es una falta que orilla la mentira y que lleva a ella, y no debe ser tolerada, sino más bien curada a través de la vergüenza, mucho antes que por la violencia.

-Cuando considero cuánto se habla sobre la necesidad de enseñar Latín y Griego, sobre los años que se deben ocupar en ello, y cuánto ruido se hace para nada, se me ocurre que los padres todavía viven temerosos de la vara del maestro, a la que ven como única herramienta educativa, y por eso aceptan estas reglas como si todo en la enseñanza se limitase a ellas. ¿De qué otro modo es posible que un niño sea encadenado a los remos durante siete, ocho o diez de los mejores años de su vida para apropiarse de un idioma o dos, cuando podrían adquirirlos más fácilmente y más rápido si se los enseñase jugando?