

Magazine. La Vanguardia

Tiene la suerte de haber cumplido los treinta con una situación profesional que le permite hipotecarse sin sobresaltos, ver mundo y disfrutar de lo último en tecnología y recreación. Es de los pocos de su promoción que ya ha logrado lo que anhelaba. Ser una pieza de mecano de una empresa multinacional que lo mimra al tiempo que le chupa la sangre. Pero él se deja hacer con gusto. Cuántos quisieran estar en su lugar ahora que se avecina la crisis o que ya estamos en ella.

Le gusta que se note que él es leal a su compañía, que invierte en ella energía, horas y neuronas. No importa que el trabajo se extienda hasta la madrugada o le hagan viajar y trabajar los fines de semana. Está secretamente orgulloso de su condición de "trabajólico". No se espera menos de él y, además, está muy bien visto en la sociedad. Pertenece a un medio donde típicamente los más avisados se proponen sacar el mayor provecho de los beneficios del estado de bienestar y amortizar lo que han aportado. Para muchos la "calidad de vida" prima sobre los logros profesionales. A diferencia de aquellos que se sienten atrapados en contra de su voluntad por su propia incapacidad de decir "no", al joven ejecutivo le encanta su trabajo y las ventajas que le reporta.

Los motivos internos.

El trabajólico es más complejo de lo que parece. No sólo trabaja por escapar, ni lo hace por las ventajas que obtiene. Sus motivaciones internas son numerosas.

Entre ellas:

- Es incapaz de relajarse. Necesita terminar tareas para hacerlo. Cuando termina una, ya tiene otra en la cabeza.
- Siente que las debe hacer aunque no tenga ganas. Le da miedo parar.
- Está tan acostumbrado a hacer lo que se espera de él, que ni sabe lo que quiere y necesita él mismo.
- Su auto estima se asienta en la percepción que tiene sobre cómo los demás valoran su trabajo y otras áreas de su vida.
- A menudo se traiciona a sí mismo aceptando las demandas de la gente que considera de "autoridad".
- No conoce la verdadera serenidad.
- Quiere entender todo en su vida, hasta su más insignificante emoción. Teme la pérdida del control. Por eso se resiste a expresar sus emociones.
- Se valora por sus logros. Por eso necesita el reconocimiento de sus compañeros y jefes para sentirse bien.
- Cree que si se muestra muy competente va a ser más apreciado.
- Por esa razón tiende a comprometerse a más funciones que las que puede atender.
- Oculta sus fracasos y exagera sus éxitos por temor a perder el respeto de los demás.

Para dejar de serlo o moderar la tendencia.

- Aceptarse a sí mismo. No utilizar el trabajo como medio para obtener aprobación, encontrar la propia identidad o justificar su existencia.
- No huir de los propios sentimientos. Ser consciente de sus necesidades y deseos.
- No descuidar la salud, las relaciones, el ocio y la dimensión espiritual. No hacer solamente actividades relacionadas con el trabajo.
- Mantener la espontaneidad, la creatividad y la flexibilidad. Dejar de organizar y planear todo en la vida. Aprender a convivir con la incertidumbre.
- No crear situaciones artificiales de estrés en el trabajo por necesidad de mantener la

adrenalina.

- No acumular trabajo para asegurarse contra el aburrimiento. No temer vacaciones y tiempo libre.
- No transformar el hogar en la sucursal de la oficina.
- No planificarse a base de “atracones” de trabajo. No hacer muchas cosas a la vez. La compulsión es enemiga del placer. Volver a disfrutar del trabajo.
- No creerse indispensable, aprender a delegar en otros. Aceptar los errores como lecciones de vida.
- No creer que toda actividad debe tener un objetivo. Eliminar los sentimientos de culpa por no estar trabajando.
- Disfrutar del proceso de las cosas más que de los resultados. De la calidad más que de la cantidad.
- No preocuparse por dar la imagen de “ocupado”. Dejar de creer esta va a originar admiración en los demás. Aprender a ganarse la propia aprobación.