

'Yonquis' del trabajo

@Ana I. Gracia

★★★★☆ (4/5 | 20 votos)

Hay personas para los que el trabajo se ha convertido en su particular cocaína de la que cada vez les cuesta más salir. La adicción llega a ser tan grande, que todo lo demás pasa a un segundo plano, y aparcan a un lado hasta a su propia familia. Sin trabajo no son nadie. Y no son conscientes de que están equivocados. Comprometerse con la empresa e involucrarse en el trabajo es una cosa. Ser adicto a todo ello es muy distinto. ¿Cómo separar la línea que separa la devoción a la adicción del trabajo?



Los expertos en psicología ya han patentado una definición para este tipo de adicción:

el *workaholic*, aquella "víctima de su propia percepción de la realidad que se retroalimenta a través de su inconsciente adicción al trabajo". Como define la psiquiatra **Rafaela Santos** es una patología de los pies a la cabeza. Al estilo de la anorexia, el adicto al trabajo pierde la falta de percepción de su propia realidad. "Tiene sobrevaloración de la situación y lo más importante para ellos es almacenar más y más logros". En España, más del 8% de la población activa dedica más de 12 horas al día a su profesión para huir de sus problemas, según la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Suelen exigirse mucho más a sí mismos de lo que la empresa les obliga.

La adicción al trabajo se contagia en aquellas sociedades que sitúan en la cúspide de la pirámide de valores el desempeño laboral y la cultura del esfuerzo. Se percibe como positivo el exceso de horas y la dedicación, aunque merme otras facetas de la vida, como sus relaciones afectivas, familiares y sociales. La doctora Santos, presidenta de la Fundación Humanae, confiesa que a la empresa le interesa que el trabajador sea obsesivo, cumplidor, demasiado responsable. Se la trae sin cuidado las repercusiones físicas que le acarree.

Casi todos los que viven por y para el curro forman parte de la "personalidad Tipo A": los eficientes, muy activos, casi todo ejecutivos. "Carne de cañón para la patología cardíaca", confiesa. Les puede el poder y el dinero, por eso su trabajo es lo que más les importa y se sienten culpables cuando no están ejerciendo su oficio. Suele ser gente que asocia cuánto vale una persona según el éxito profesional que desarrolle. El dime qué haces y te diré cuánto vales. Cada vez se exigen más y se vuelven más competitivos y preocupados por la imagen que proyectan de sí mismos. El motor que les mueve es el temor a que sus proyectos profesionales fracasen y no valer nada para los demás. Un círculo demasiado vicioso.

Llegar a casa por la noche les incomoda, y mejor no les pregunte qué sienten cuando están de vacaciones con la familia. Las horas dedicadas a descansar o a divertirse les parece ridículas y sienten que están perdiendo el tiempo. Y es así como, poco a poco, los adictos al trabajo pueden perder todas sus relaciones sociales. Absolutamente todas.

Como todas las adicciones, la del trabajo también sufre sus propias etapas. La primera, la más dorada, la época del triunfo. "Es el momento de los buenos resultados, siempre va con prisa y vive para el trabajo, pero las mieles del triunfo son su mejor medicina". La segunda, la irritabilidad. "El adicto se impone, no soporta que le contradigan, no tiene tiempo para descansar, se enfada con la familia y empieza a abusar de fármacos para poder conciliar el

sueño". La última, la más preocupante, cuando el motor se queda sin gasolina y se sumerge en una etapa depresiva.

Ahí, cuando llega el cansancio constante, la ansiedad o la tristeza puede ser el momento en el que la víctima comience a despertar. Antes de creerse que tienen un problema o una adicción, el momento de abrir los ojos puede ser la ruptura de un proyecto personal. "Tengo que cambiar". A veces, ya es demasiado tarde.

Una vez dado el paso de acudir al especialista, la primera clase de desintoxicación consiste en buscar un equilibrio entre la actividad profesional y la personal. Para muchos, algo más difícil que cumplir con los objetivos marcados por la multinacional para la que trabajan. Aunque pueden respirar tranquilos. Hay luz al final del túnel. Sólo tienen que comprender que hay vida más allá del trabajo. Para las personas que han caído presas de la crisis, a lo mejor ha sido el remedio para su enfermedad. "La crisis nos ayudará a construir una sociedad más humana", confiesa la doctora Santos. Porque la felicidad consiste en conseguir un equilibrio global: trabajo, dinero, familia, ocio y amigos son necesarios para ser feliz. Todos y cada uno de ellos. "Cualquier punto que sea polarizado desencadena en una patología". Aviso de psiquiatra.

★★★★☆ (4/5 | 20 votos)