



- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)

¿Es usted

Cuando trabajar es adicción

un workaholic?

Aquilino Polaino Lorente*

Jugarse toda la

vida a una

sola carta

—el rendimiento

y/o los logros

obtenidos en

el trabajo—

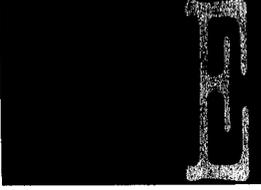
excede con

mucho al

propio trabajo.



* Catedrático de Psicopatología (Universidad Complutense). Licenciado en Medicina y Cirugía (Universidad de Granada). Diplomado en Psicología Clínica (Universidad Complutense). Licenciado en Filosofía (Universidad de Navarra). Ha publicado más de 200 artículos en revistas nacionales y extranjeras.



El trabajo constituye la actividad más importante de la vida humana si consideramos, cuantitativamente, el tiempo que se le dedica. Podrían hacerse otras muchas consideraciones cualitativas. A través suyo, el hombre se perfecciona pues desarrolla e incrementa en sí los valores que le hacen más o menos valioso: simultáneamente que realiza la actividad a la que se entrega, él mismo se autorrealiza en ella.

El hombre es, pero no está hecho. Y por eso tiene que hacerse, desarrollando todo lo que en él está virtualmente contenido desde que nace. Sin embargo, no está plenamente desarrollado y terminado cuando nace. Por eso está forzado a hacerse, a realizarse como persona a partir del ser que él mismo no se ha dado. A ese proyecto —cuya duración alcanza su trayectoria biográfica entera— lo llamamos autorrealización personal.

El estudio atento de las acciones de las personas a lo largo de sus biografías pone de manifiesto cómo la acción humana contribuye a que las personas se realicen.

Este proceso varía mucho. Hay personas que incrementan su valores iniciales y ponen de manifiesto lo mejor que había en ellos en estado latente, completándolo y desarrollándolo, a lo largo y por medio de lo que hacen. Pero hay otras que, a través de lo que hacen, casi logran deshacerse a sí mismas. La acción humana nunca es del todo indiferente, ya que se ponen en marcha hábitos de comportamiento que, más tarde, llegarán a ser rasgos constitutivos de su talante personal. Las consecuencias generadas por esa actividad reobran sobre su autor, contribuyendo a configurar y moldear su personalidad. Precisamente por esto, no es indiferente el modo en que el hombre realiza su trabajo.

Difícil contabilidad

El término norteamericano de *workaholic* surge en los 70 de la unión de *trabajo* (*work*) y *alcoholismo* (*alcoholism*). Introduce los rasgos característicos del comportamiento alcohólico al ámbito del trabajo y del mundo laboral.

Distintas personas han definido al *workaholic* (Machlowitz, Deustch, Cantarow, Cherrington, Overbeck...). Sintetizando estas definiciones, podríamos decir que el adicto al trabajo se caracteriza por una excesiva dedicación laboral como único objetivo vital, por su desinterés por todo lo que no sea su trabajo y por su incapacidad para dejar de trabajar.

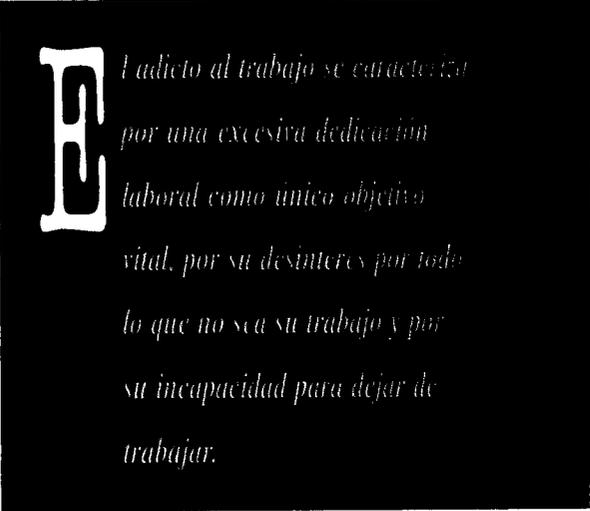
sea su trabajo y por su incapacidad para dejar de trabajar.

Estos adictos poseen un abanico motivacional sólo reducido al trabajo, y esto constituye un empobrecimiento biográfico y personal, además de un atentado a sus deberes familiares y sociales.

Ciertamente que las anteriores características habría que estudiarlas en relación a los cambios producidos en las últimas décadas respecto del valor y sentido del trabajo profesional. Hoy, el trabajo —especialmente entre profesionales universitarios— aparece vinculado a otros propósitos (dinero, popularidad, poder, éxito...) como si se tratara de una cuenta de resultados, en función de la cual se evalúa la autorrealización. Esta difícil contabilidad es desde luego importante pero, sin duda, sobredimensionada.

En mi opinión, el adicto al trabajo lo es, principal aunque no exclusivamente, por tres razones:

1. Implicarse excesivamente en la actividad que realiza. Su propio yo queda transformado por su trabajo; por eso su yo queda completamente implicado en su ocupación laboral. Él mismo se identifica con los resultados que obtiene.
2. Disponer de un nivel de aspiraciones excesivamente elevado y desproporcionado, respecto a actitudes, capacidades y destrezas. El adicto no se conoce bien y por eso se exige más de lo que debiera o, conociéndose, se propone metas que lo superan.
3. Infraestimar y restringir las valiosas y plurales dimensiones vitales a parámetros sólo laborales. Esto facilita un desenvolvimiento posterior cercano a lo patológico.



El adicto al trabajo se caracteriza por una excesiva dedicación laboral como único objetivo vital, por su desinterés por todo lo que no sea su trabajo y por su incapacidad para dejar de trabajar.

oy, el trabajo aparece vinculado a otros propósitos (dinero, popularidad, éxito...) como si se tratara de una cuenta de resultados, en función de la cual se evalúa la propia realización.

El perfil del adicto al trabajo

Siguiendo a los especialistas, algunas de las manifestaciones más frecuentes son:

- Pensar en el trabajo cuando no se está trabajando.
- No tomar vacaciones.
- Ansiedad e inseguridad ante responsabilidades laborales.
- Compromiso excesivo y compulsivo con la actividad profesional.
- Para las mujeres: aumento de poder dentro del matrimonio; renuncia a procrear para resolver el conflicto entre las demandas de maternidad y logros profesionales; multiplicación del trabajo total realizado como consecuencia de no poder eliminar sus responsabilidades en el hogar y en la educación de sus hijos...
- Personalidades obsesivas que controlan su ambiente y evitan situaciones novedosas, lo que contribuye a disminuir su inseguridad personal.
- Intentar hacer todo *ahora*.
- Imposibilidad de abandonar, al final de la jornada, un trabajo inacabado.
- Incapacidad de negarse ante nuevas propuestas laborales.
- No disponer de un sistema de prioridades estables.
- Ser acusado por sus familiares de que muestra más interés por el trabajo que por ellos.
- Ser competitivo en cualquier actividad, incluso cuando practica deportes en familia.
- Impaciencia.
- Mirar frecuentemente el reloj.
- Sentido de culpa cuando no se trabaja.
- Sus "entretenimientos" tienen que ver con su profesión.
- Esperar que todos trabajen como él.
- Dificultad para implicarse en las actividades de los otros.
- Experimentar placer cuando relata lo mucho y lo duro que trabaja.

Sin embargo, no todo es negativo:

- Alta motivación para entregarse al trabajo.
- Satisfacción con el estilo de vida elegido.
- Facilidad para sobrepasar expectativas y resultados obtenidos por las personas con quienes trabaja.
- Aumento de competitividad en el ámbito laboral.
- Mayor iniciativa.
- Mejores habilidades para la supervisión.
- Encuentran más fácilmente soluciones.
- Mayor poder de decisión.

En busca del balance armónico

A pesar de los rasgos negativos anteriores, la adicción al trabajo no debería considerarse en sí misma patológica, esto supondría un flaco servicio al talante laboral de los profesionales más exitosos y eficaces, con lo que eso conlleva de desvertebración y desorganización de las instituciones y empresas. Conviene diferenciar qué es o no patológico en estos comportamientos.

El rendimiento laboral y el consumo de tiempo se han convertido en un consumismo desordenado, borran para muchas de personas la línea divisoria entre los deberes laborales y el otro destinado al descanso. El individuo que lo exige el progreso, por lo tanto, vive con altísimos niveles de estrés y ansiedad. Este individuo, entre otros— se diferencia de los demás por su consumo desordenado de tiempo.

Para este fin, sería necesario establecer dos tipos de balance: trabajo-familia y trabajo-ocio. Si el resultado de la actividad humana en estos dos balances es disarmónico, se concluye que la supuesta adicción al trabajo es algo más que supuesta. En el fondo, es un desorden contra la necesaria armonía exigida—y exigible—por cualquier actividad humana.

Si esos balances no son armoniosos, continuarán prodigándose calificativos como el de “trabajadores quemados” (*worker burnout*), concepto cercano al de *workaholics*.

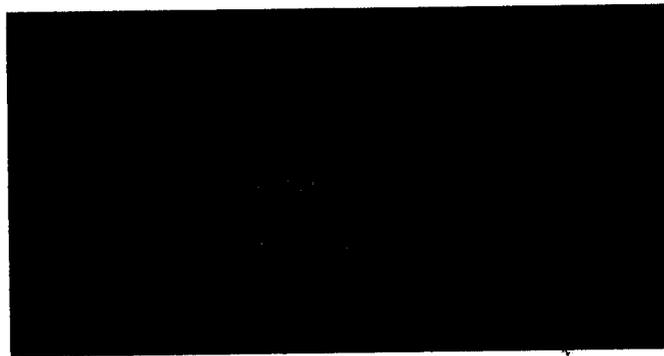
Se advierte que las dos variables antes definidoras de este trastorno (tiempo dedicado y esfuerzo) comienzan a sustituirse en la actualidad por otras: actitudes laborales erróneas, tipo de compromiso, satisfacción con el trabajo y carácter obsesivo-compulsivo de estos comportamientos.

Lo que acontece en la adicción al trabajo podría entenderse como consecuencia del cambio social experimentado en la forma de valorar el trabajo y sus consecuencias psicopatológicas y sociales. Si exceptuamos a aquellas personas adictas al trabajo con una alta puntuación en la dimensión obsesiva-compulsiva, que precisan de psiquiatra, la conducta generalizada compulsiva a seguir

trabajando de forma adictiva hunde sus raíces no sólo en un determinado estilo profesional o en unas concretas actitudes laborales, sino en algo que está mucho más allá de ellas.

Me refiero a los valores que se le atribuyen al trabajo. El error está, pues, en la atribución axiológica que del trabajo se hace o, para decirlo más claramente, en las consecuencias que esos resultados laborales generan en quienes los obtienen. De ordinario, las consecuencias de esos más o menos brillantes resultados se identifican, en nuestra actual cultura, con el éxito, popularidad, prestigio, elevado *status* económico, “*beautiful people*” y poder.

Estas consecuencias son valoradas a su vez como el marco diferencial desde el que emergen criterios que definen y califican a la persona como autorrealizada o no. De aquí





blanco de un destino personalizado. La vida no puede vivirse desde la imposición ajena, sencillamente porque cada vida ha de concebirse personalmente.

Qué duda cabe que a través del trabajo el hombre se enriquece y hace valioso. En este punto, la actual sociedad tiene una particular percepción. De un lado, se sobrestiman las consecuencias públicas y *ad extra* del trabajo (éxito, popularidad...), de otro, se infraestiman las consecuencias privadas, *ad intra*, del trabajo (hábitos y desarrollo de funciones superiores: inteligencia, memoria, prudencia, constancia...) que son las que realmente, en tanto que valores, hacen valiosa a la persona que los encarna.

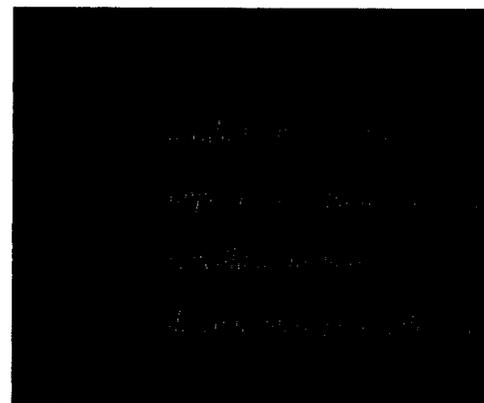
Optar por la adicción al trabajo supone elegir un encaminamiento conducente al comportamiento neurótico. De hecho, la felicidad no se consigue sólo porque la opinión pública nos considere exitosos. De la misma manera que la eficacia del trabajo bien hecho no coincide casi nunca con el mero éxito social. Y es que la felicidad es algo personal que el hombre tiene que conquistar a solas y

que el adicto al trabajo diseñe su trayectoria biográfica de forma tan sesgada y reduccionista.

Proyecto biográfico: íntimo y personal

Si el proyecto biográfico se configura así, no se diseñará desde dentro, desde lo personal e íntimo, sino que resultará elaborado y estará a merced de los imperativos de la moda en cada circunstancia. De esta forma, uno no realiza su vida en función de los propios valores y de lo que su libertad elige, sino que realiza y escribe su vida al dictado de lo que las circunstancias y modas imponen.

Una vida así trazada de seguro no acertará a dar en el



por sí mismo, independientemente de cuál sea el juicio con que la opinión pública califique su comportamiento.

La adicción al trabajo la entiende el autor de estas líneas como un comportamiento neurótico más, tal y como se manifiesta en la clínica y en el trato con muchas personas, que habiendo realizado en sí los valores que constituyen y satisfacen el criterio impuesto por nuestra sociedad, no obstante, se sienten desgraciadas e infelices.

El hombre es, pero no está hecho. El trabajo es uno de los factores más fuertemente implicados en ese *hacerse* en que consiste la vida del hombre. Pero para que ese trabajo sea plenamente autorrealizador el hombre ha de sentirse libre para elegir su contenido, dedicación y valores.

Nada de particular tiene que muchas personas de indiscutible éxito profesional y aparentemente autorrealizadas, sean o no adictas al trabajo, en el fondo de su corazón se sientan frustradas. Es lástima que en muchos casos ese sentimiento de frustración —indicador de haber

errado en el juego de la vida profesional— se descubra demasiado tarde, cuando en el ocaso de la vida se inicia el descenso de la trayectoria profesional y apenas si se dispone ya de tiempo para el cambio. Equivocarse en esta grave elección —elegir la adicción al trabajo—, puede contribuir, sin duda, a la neurotización de la persona. El adicto al trabajo deviene en esas circunstancias en un neurótico y la anhelada autorrealización en una neurosis.

En este contexto, el hacerse del hombre a través de la adicción al trabajo es un proceso que lo deshace, no lo realiza, lo frustra. La psicoterapia, cuando se llega a tiempo, puede contribuir a enderezar esa trayectoria biográfica posibilitando el que el hombre deshecho por una equivocada trayectoria profesional se rehaga a sí mismo. Este proceso es siempre doloroso y exige pagar un alto precio. Pero si se supera, si el hombre se rehace, todavía puede llegar a alcanzar su destino: autorrealizarse y realizar libremente su vida en plenitud a través del trabajo. ■

Lo que el trabajo cobija

No, no me gusta el trabajo. Me hubiera gustado mucho más haber flojeado hasta cansarme, haciendo volar mi imaginación. No me gusta el trabajo —a nadie le gusta— pero lo que me gusta es lo que el trabajo cobija: la posibilidad de encontrarse a sí mismo, de hallar la propia realidad, no la de otros. En una palabra: realizar las experiencias que nadie puede hacer en nuestro lugar. Los otros pueden ver sólo la apariencia, y no saber verdaderamente lo que significa.

Joseph Conrad

LA GASTELLANA ^{MR}



**Prestigio
en bebidas
y alimentos
desde 1936**

**El arte
de comer
y beber
bien**



TLALPAN

VIADUCTO TLALPAN
E HIDALGO
5 73 47 91
5 73 01 13



SAN ANGEL

REVOLUCION
Y LA PAZ
5 50 20 44
5 50 21 23



LOMAS

PRADO NORTE
Y MONTE ALTAI
5 20 15 28
2 82 58 23

La maison des chateaux