

Índice

Introducción. Quiero encontrarme bien en el trabajo 13

1	El trabajo: ilusión o desgaste permanente	19
	1. Nos pasamos dos tercios de nuestras vidas trabajando ...	20
	2. Me tienen envidia y me hacen la vida imposible	21
	El caso de Bárbara	23
	3. ¡Tengo derecho a tener vida propia!	31
	El caso de David	33
	4. Mi jefe no me valora	42
	El caso de Alejandro	45
	5. Mis compañeros son mis enemigos	55
	El caso de Ana	56
	6. Estoy desbordado. La sobrecarga de trabajo acaba con mis fuerzas y con mis ánimos	67
	El caso de Beltrán	69
	7. ¿Qué hacemos con los trepas?	80
	El caso de Carlos	81
	8. ¿Qué va a ser de mí? Los jóvenes arrasan	91
	El caso de Ernesto	94
2	Situaciones no deseadas	101
	1. Veo mi trabajo en peligro	103
	El caso de Covadonga	103
	2. El estrés acaba conmigo	112

	El caso de Delia	116
	El caso de Fernando	126
	3. ¡Me van a prejubilarse!	136
	El caso de Gabriel	141
3	Los momentos de dudas	153
	1. Soy débil. No sé cómo reaccionar	155
	El caso de Fátima	157
	2. ¿Me cambio de trabajo?	162
	El caso de Héctor	164
	3. ¿Me compensa tanto esfuerzo?	173
	El caso de Julio	174
	El caso de Gabriela	181
	4. Pero, ¿cómo me han podido hacer esto a mí?	188
	El caso de Inmaculada	190
	5. Cómo consigo conciliar mi vida profesional y personal	196
	El caso de Luis y Lorena	198
4	Aprender a sentirse bien en el trabajo	207
	1. Cómo encontrarnos bien con nosotros mismos y disfrutar con lo que hacemos	209
	2. Cómo llevarse bien con los compañeros	215
	3. Qué hacer ante una situación difícil	224
	4. Cómo conseguir que nuestros sueños se hagan realidad	228
5	Errores que se deben evitar	233
	1. ¡No te agotes!	233
	2. ¡No te castigues y te llenes de insatisfacción!	235
	3. ¡No estoy en venta! No hay dinero para comprar mi sufrimiento	237
	4. No hables mal de tus compañeros	238
	5. ¡No te quedes sin alegría! Recupera fuerzas con tu buen ánimo	240
	6. ¡No te falles a ti mismo! Tú eres tu principal valor y tu mejor compañero	242
6	Reglas de oro	245
	1. La reflexión es fuente de conocimiento. Tenemos que reservarnos todos los días treinta minutos	245
	El caso de Jesús	247

2.	El trabajo es importante, pero no lo es todo en la vida .	254
3.	Desconecta en cuanto salgas de trabajar	256
	El caso de Carmen	257
4.	Hay que saber decir NO a jefes y compañeros	260
5.	No caigas en la provocación	265
6.	Actúa con inteligencia emocional y consigue que tu bienestar dependa de ti	268

7	Cómo podemos mejorar a través de la formación y el coaching	273
	1. En qué consiste el <i>coaching</i> . Una breve introducción ...	281
	2. Principales objetivos del <i>coaching</i>	281
	3. Fases del <i>coaching</i>	282
8	Reflexiones finales	285
	1. ¿Quién no ha tenido un mal jefe?	285
	2. ¿Cómo afrontar la jubilación?	288
	3. Disfrutemos en el trabajo... y en la vida	291
	Notas	295
	Bibliografía	297



Introducción.

Quiero encontrarme bien en el trabajo

Para muchas personas el trabajo es la principal desgracia de sus vidas; por el contrario, para otras es la mayor fuente de satisfacción.

¿De qué depende que unos lo vivan como una tragedia y otros como un regalo? Si formulamos esta pregunta en voz alta, seguramente la mayoría nos dirá que dependerá de las experiencias previas que hayan tenido y de las circunstancias actuales en que se esté desarrollando su trabajo.

Por el contrario, si los que contestan son psicólogos, afirmarán que el hecho de que nos sintamos de una u otra forma no dependerá tanto de las circunstancias de cada trabajo, sino de nuestra forma de vivirlo. Nos encontraremos bien o mal en función de cómo sepamos querernos y cuidarnos en nuestro medio laboral.

En este punto habrá personas que se cuestionen cómo puedes sentirte bien en el trabajo cuando tu jefe te hace la vida imposible, o tus compañeros parecen tus principales enemigos,

o tu jornada laboral se alarga hasta doce horas..., o cuando, después de todo tu esfuerzo, tu salario no cubre tus necesidades básicas. Entiendo que para muchos pueda parecer una provocación manifestar que el que nos sintamos bien o mal depende fundamentalmente de nosotros. Y pido desde aquí disculpas a quienes piensen así, pero estoy segura de que si tienen paciencia y consiguen terminar este libro, al final de su lectura serán muchos más los puntos en los que coincidamos que en los que tengamos desencuentro.

En realidad, ¿para qué serviría la psicología? ¿Cómo podríamos ayudar a las personas si fuera cierto que para que se sintiesen bien necesitaríamos cambiar las circunstancias que rodean su vida? Los psicólogos podemos conseguir muchas cosas, afortunadamente, pero desde luego no figura en nuestro repertorio que podamos cesar a determinados jefes, cambiar a ciertos compañeros de trabajo o subir el salario a niveles que cubran todas las necesidades. A pesar de todo, somos extraordinariamente útiles para lograr que personas con vivencias y circunstancias adversas consigan superar las dificultades que les ahogan, alcancen sus objetivos y disfruten de esa paz y bienestar interior que tanto anhelamos cuando nos sentimos mal.

¿Cómo lo hacemos? Trabajando a fondo con cada persona. Analizaremos su caso concreto, potenciaremos los mecanismos y los soportes que le permitirán superar su crisis y descubriremos conjuntamente todas las enseñanzas que encierra esa difícil etapa que está viviendo. Lo conseguiremos utilizando los recursos que ya tiene y que a veces desconoce, pero además desarrollaremos y fomentaremos aquellos que aún no posee, para lograr que su vivencia y su realidad sean diferentes.

Recuerdo un caso concreto en el que un profesional de mediana edad había venido a vernos con pocas ganas, empujado por su mujer. El hombre tenía mucho escepticismo y bastante desaliento, y a las primeras «de cambio» me preguntó: «¿Qué pueden hacer ustedes por mí? ¿Pueden lograr que cesen a mi jefe? ¿Pueden desenmascarar a los compañeros que están segando la hierba bajo mis pies cada día? ¿Pueden conseguirme otro trabajo, al menos de igual nivel y remuneración, pero donde la gente me respete y me valore?». Mi respuesta fue: «¡Podemos conseguir mucho más!».

Si trabajamos conjuntamente, podemos conseguir que de ahora en adelante sus jefes y compañeros no condicionen su vida. Podemos conseguir que su valoración y su bienestar no dependan de los demás. Podemos conseguir que tenga la confianza y las habilidades que le permitan afrontar y superar las situaciones más difíciles que se puedan dar en su entorno laboral. Podemos lograr que usted lleve el timón de su vida y se sienta bien consigo mismo, esté donde esté y por muy difíciles que sean sus circunstancias.

A continuación añadí: «Para ello sólo necesitamos que nos permita ayudarle, para que vuelva a creer en usted, para que recupere su confianza, su seguridad y su autoestima. Para que pueda aprender con cada situación difícil que está viviendo. Para que su sensación de fracaso, de impotencia y de injusticia no le lleve a la derrota y al pesimismo, que tanto daño le están haciendo».

Si personalmente no creyera que desde la psicología podemos ayudar a encontrar esas vías de solución, no habría dedicado los últimos treinta años de mi vida a trabajar sin cesar para lograr esos objetivos que a veces parecen imposibles.

En este libro no vamos a encontrar fórmulas mágicas, ni recetas increíbles que puedan aplicarse a todo el mundo.

Cada persona descubrirá lo que puede hacer y lo que le resultará más útil en su caso concreto. Podemos proporcionar las vías, los recursos y las habilidades que les permitirán encontrar esa nueva forma de afrontar sus circunstancias y superar sus dificultades. Pero que nadie se engañe, necesitamos tres requisitos previos:

1. Una actitud abierta al aprendizaje que le permita observar, recapacitar, analizar y actuar desde la lógica y la inteligencia emocional.
2. Una perseverancia que le ayude a superar las crisis, los momentos bajos de ánimo y las dudas que aún se pueden presentar.
3. Una esperanza que le permita volver a recuperar las ilusiones que había perdido.

Con estas tres premisas será más sencillo. Recordemos que el trabajo es como la vida: a pocas personas les deja indiferentes.

En este sentido, resulta preocupante que nos hayan preparado tan poco para afrontar con éxito una actividad a la que dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo y los mejores años de nuestra vida.

Afortunadamente los psicólogos disfrutamos de una atalaya muy especial. Vemos a las personas como en una radiografía, sin ropajes externos, al desnudo, en sus mejores y en sus peores momentos. Trabajamos con ellas codo con codo, en un intento constante por hacer que sus vidas sean más saludables, más cercanas a esa felicidad a la que aspiran.

Una parte de nuestro trabajo consiste en analizar con rigor y objetividad la situación actual. De esta forma podemos conseguir que lo que hoy son realidades difíciles, con esfuerzo y entrenamiento se transformen en vivencias que nos permitan alcanzar nuestros fines.

Recordemos que el trabajo puede ser nuestro mejor aliado o nuestro mayor enemigo.

No dejemos que el azar o las circunstancias condicionen nuestra vida profesional.

El timón está en nuestras manos, aprendamos a llevarlo con firmeza y con pericia en todo momento, pero muy especialmente cuando las aguas estén revueltas.

Con el fin de que cada persona pueda extraer las enseñanzas que resulten más aplicables a su trabajo y realidad actual, enfocaremos cada capítulo de este libro desde una perspectiva muy práctica.

Queremos favorecer la reflexión del lector, para que sea capaz de llevar a efecto lo que está aprendiendo.

Seguro que al final habremos aprendido a querernos más y a cuidarnos mejor en nuestro trabajo, y todos coincidiremos en que el esfuerzo realizado ha merecido la pena.

1

El trabajo: ilusión o desgaste permanente

En general nuestros ánimos decaen cuando no vislumbramos estímulos, actividades o proyectos que nos motiven. Este hecho resulta especialmente preocupante si la falta de ilusión se da en una actividad que hacemos todos los días y que ocupa gran parte de nuestro tiempo.

Con frecuencia veo a personas que lo pasan mal a nivel profesional. El trabajo representa para ellas una carga difícil de soportar. Las situaciones son muy variadas, pero las emociones parecidas. Se sienten cansadas, sin fuerzas, desmotivadas..., a veces incluso engañadas o traicionadas. Son la viva imagen de la pesadumbre y del desánimo.

Aunque parezca complicado, y habrá quien piense que con su trabajo actual resulta imposible, es importante que hagamos un ejercicio de control emocional para ¡intentar ilusionarnos!

Si nos pasamos una parte muy importante de nuestras vidas trabajando, ¡procuremos pasarlo bien!

1. Nos pasamos dos tercios de nuestras vidas trabajando

Recientemente hice un cálculo «por encima» y vi con asombro que acumulaba más de 90.000 horas de trabajo, al margen de las miles de horas que me he podido pasar estudiando o leyendo. ¡Demasiado tiempo, si la mayoría no hubiera sido tiempo de auténtico disfrute!

Para intentar personalizar al máximo este capítulo, hagamos un breve ejercicio, que nos puede resultar interesante:

1. Calculemos las horas que hemos dedicado al trabajo a lo largo de nuestra vida profesional. Ahí también incluiremos las horas que diariamente empleamos en el transporte, para ir y volver del trabajo.
2. Después pensaremos en las horas que hemos dejado «libres» para nosotros mismos.

Tomemos como punto de partida la fecha en la que nos incorporamos al mundo laboral. Aquí se contará exclusivamente el tiempo de ocio y el tiempo que nos «regalamos» para pensar, reflexionar y disfrutar. No computará el tiempo que dedicamos a otras tareas, como cuidar a los niños, comprar, arreglar la casa, gestiones, bancos...

A continuación, para que las cuentas nos resulten más cercanas, dividamos el tiempo medio que nos dejamos «libre» cada día, por ejemplo una hora, y el tiempo que nos queda, una vez restadas las horas de dormir.

Ejemplo: si dormimos una media de 7 horas y media, nos quedarían en teoría 16 horas y media. Si nos dejamos «libre»

una hora al día, dividiríamos 1 entre 16,5. El resultado es 0,06. Si lo multiplicamos por 100 nos dará 6. Eso quiere decir que sólo nos dejamos libre el 6% de nuestro tiempo diario.

Por último, si sumamos el número de horas de trabajo más el tiempo de transporte que empleamos diariamente y dividimos la suma entre las 16 horas y media, nos dará un dato muy diferente.

Ejemplo: si salimos de casa a las 7.30 y volvemos a las 18.30 horas, dividiríamos 11 horas entre 16,5 = 0,66, que multiplicado por 100 nos dará que *el 66% de nuestro tiempo lo empleamos en el trabajo*. Me temo que el dato aún será más alto en el caso de las «amas de casa» y de todas las personas que trabajan dentro del hogar.

En consecuencia, si cada día dedicamos once veces más de tiempo al trabajo que a nosotros (66% contra 6%), tarde o temprano este hecho nos pasará factura. Pero si ésta es la realidad que vivimos, tenemos otra razón de peso para esforzarnos en lograr que ese tiempo que estamos trabajando, que es muchísimo, sea un tiempo positivo. Un tiempo en el que nos encontremos bien.

Vamos a tratar de ver cómo podemos solucionar aquellas situaciones poco agradables que se dan con frecuencia en el ámbito laboral.

2. Me tienen envidia y me hacen la vida imposible

La envidia está presente de forma casi constante en nuestras vidas. Podemos verla en los niños pequeños, en los adolescentes, en los jóvenes y, desgraciadamente, en muchos adultos.

La persona envidiosa es incapaz de sentirse satisfecha con lo que tiene. Constantemente desea lo que no posee. Le fastidia cuando ve que otros disfrutan. No le gusta el bien ajeno.

Una persona antipática puede sentir una envidia atroz de la persona sociable, que se relaciona sin dificultad y que tiene muchos amigos.

Pero...

Habitualmente la envidia no tiene su punto de partida en una carencia objetiva.

El envidioso puede poseer mucha riqueza material y envidiar el palo con el que está disfrutando un niño que no tiene juguetes.

Puedes tener un físico fantástico y sin embargo envidias una nariz respingona o, lo que es peor, envidias la expresión que nunca tendrán tus ojos, la expresión de una persona feliz, que se siente bien consigo misma y que mira la vida con optimismo.

Son muchas las situaciones de envidia que constantemente se dan en el trabajo. Seguro que todas las personas que estén leyendo estas líneas han sido testigos de esa envidia en algún momento de su actividad profesional.

Pero no nos relajemos. El que sea tan constante no significa que deje de ser nociva.

Vamos a intentar ilustrar los distintos apartados con el relato de algunos casos. Hemos llamado Bárbara a la primera persona que nos sirve de ejemplo.

Nuestra protagonista había sufrido hasta la extenuación por una envidia que ella no provocaba, pero que otras personas sentían.

El caso de Bárbara

Bárbara es la típica persona agradable y con buen humor que cae estupendamente a la mayoría de la gente.

Trabaja como secretaria e intenta hacer bien su trabajo, pero desde hace meses está sufriendo la presión de algunas personas que tienen envidia de su protagonismo y de su fama de profesional eficaz.

Al principio pensó que la situación pasaría, pero ha llegado un momento en el que le afecta a su vida diaria: no descansa bien por las noches y se siente tensa e insegura ante una presión que no comprende.

Desde hace unos meses su salud parece resentirse, y aunque no se permite faltar al trabajo, cuando no le duele la espalda, es la cabeza la que no le deja tregua, o no puede respirar por la congestión nasal que presenta.

Cuando le pedimos a Bárbara que formulase una hipótesis de lo que le pasaba, nos contestó que no sabía lo que le estaba ocurriendo, pero cada vez se sentía más preocupada y desde hacía unos meses le costaba mucho ir a trabajar. Los domingos por la tarde empezaba a notarse agobiada, y esa sensación de malestar le acompañaba hasta las 15.00 horas del viernes, en que empezaba el fin de semana.

Su marido le había insistido en que necesitaba ayuda, pues había dejado de ser ella misma. Cuando llegaba a casa sólo quería descansar, estaba agotada y llena de dolores musculares.

Bárbara es una de esas personas que tiene un halo especial. Incluso cuando la ves en sus momentos más bajos, hay una parte dentro de ella que cae muy bien. Inmediatamente observas que es una persona agradable, cercana, fácil de trato, sencilla y humana.

A nivel profesional siempre ha estado «muy considerada». Es eficaz y consigue derribar barreras que parecían infranqueables. Sus jefes han estado siempre muy contentos por su facilidad para «abrir puertas y conseguir lo imposible». Logra que se le ponga todo el mundo al teléfono. Es muy hábil para preservar a sus jefes de las personas pesadas y de las visitas molestas.

Hasta hacía año y medio Bárbara había sido siempre la secretaria de un alto directivo, pero ahora, con la nueva política de la empresa, formaba parte de un *pool* de secretarías que daba cobertura a los altos cargos de la organización.

Cuando sucedió esta reestructuración, al contrario que otras compañeras, ella acogió bien el cambio, pues pensaba que estaría más acompañada y que tendrían más probabilidades de trabajar en equipo. Además, se podrían ayudar unas a otras y, en teoría, podrían tener unos horarios más racionales, pues se turnarían algunas tardes.

Desde el principio las principales dificultades vinieron con una de sus compañeras y con el jefe del gabinete del director general. Ambos no parecían sentir demasiada simpatía por Bárbara.

Desde el primer día le hicieron notar que allí era la «última mona» y que tenía que funcionar como ellos le indicasen.

Intentaron que apenas tuviera contacto con los directores, le dejaban las tareas más ingratas y con menos visibilidad. Constantemente proferían comentarios impertinentes y se apuntaban los méritos del trabajo que realizaba. Por ejemplo, si ella había conseguido que un alto cargo de la administración accediera a hablar con alguno de los directores, no le permitían pasar directamente esta llamada, sino que era la «compañera» que le hacía la vida imposible quien pasaba la llamada al director correspondiente, como si hubiese sido ella la que había realizado la gestión.

Cuando Bárbara se mostró extrañada por esta práctica, el jefe del gabinete del director le dijo que Carmen –la secretaria acaparadora– era la coordinadora del equipo, aunque no existía ese cargo. Igualmente, le expresó que sólo ella (Carmen) gozaba de toda su confianza.

Al principio Bárbara pensó que se les pasaría, pero cada vez se fue sintiendo peor y llegó un momento en que empezó a tener crisis de ansiedad: sensación de mareo, presión en el pecho, corazón acelerado, estómago contraído, hiperventilación (dificultad para respirar), temblor de manos...

Al contrario que en otros casos, Bárbara sí que estaba muy esperanzada con la ayuda que le pudiésemos prestar. Cuando la vimos por primera vez, sus primeras palabras fueron: «Nunca creí que lo podía pasar tan mal. Yo siempre me he llevado muy bien con mis compañeros de trabajo. No sé qué puede estar ocurriendo, pero me resulta insufrible esta tensión que tengo cada día. No duermo, no descanso, no tengo

apetito, no me apetece nada. Yo siempre he sido unas castañuelas y hace meses que no me río».

Analizamos despacio el cambio que había experimentado la situación laboral de Bárbara, qué ocurría con sus nuevos compañeros, dónde estaban los focos de tensión, cómo se sentía ella, qué pensamientos tenía cada vez que se encontraba mal...

Transcurridas dos semanas desde que empezamos, la situación estaba muy clara. El jefe del gabinete del director general y Carmen estaban acostumbrados a tener mucho protagonismo. Cuando vieron la popularidad de la que gozaba Bárbara, no lo pudieron resistir. La envidia les unió en su estrategia y ambos se mostraban muy compactos a la hora de quitarle protagonismo a Bárbara.

A su manera, inventaron una categoría que no existía y actuaban como si Carmen fuera «la jefa» del *pool* de las secretarias. En realidad era la más antigua. Mostraba una actitud muy estudiada. Aparentemente ejercía una especie de protección sobre el resto de las compañeras, por lo que éstas no sufrían el mismo trato que Bárbara.

¿Qué podemos hacer en estas situaciones? La respuesta es clara.

En el caso concreto de Bárbara, tratamos de que comprendiera el funcionamiento psicológico que subyace en las personas envidiosas. No conseguiríamos avanzar hasta que fuera consciente de que Carmen y el jefe del gabinete del director sólo reaccionarían cuando sintiesen sus cimientos inseguros y se encontrasen sin recursos para contraatacar.

Nos costó un poco, pero por fin Bárbara asumió que:

Una persona envidiosa no razona ni reacciona como una persona normal.

Una persona envidiosa es capaz de utilizar la mentira y la insidia en sus actuaciones.

Nuestra respuesta y nuestra actitud deberán encaminarse a debilitar sus estrategias.

Quien no es capaz de sentir respeto, reacciona más ante el miedo que ante el razonamiento.

Con estas personas, de nuevo una baza fundamental es sorprenderlas en su estrategia. Acordamos que Bárbara les expresaría un mensaje muy claro a través de sus hechos. El mensaje era que no reconocía ninguna jerarquía en Carmen. Por otra parte, con el jefe del gabinete del director tendría la misma actuación que con el resto de los directivos. Colaboraría con él, pero no admitiría ninguna injerencia en su labor.

Cuando ideamos la estrategia, sus palabras fueron: «¡La guerra está servida!». «La guerra no –puntalicé–. Precisamente porque no hay guerra, nuestra actitud será de paz, pero no de sumisión. Si les cuesta entenderlo, se lo facilitaremos, pero se terminaron los abusos».

Bárbara se sentía tan débil que, antes de empezar nuestra estrategia en su relación con ellos, trabajamos a fondo su control emocional y su seguridad en sí misma. Sólo cuando estuvo

suficientemente fuerte, cuando había recuperado su autoestima y su equilibrio emocional, pusimos en marcha lo que llamamos «la reconquista del terreno perdido».

Como era de esperar, Carmen y el jefe del gabinete del director general reaccionaron al principio con mucha agresividad. Intentaron intimidar a Bárbara, minar su moral, socavar su seguridad..., pero poco a poco se dieron cuenta de que daban en «hueso».

Bárbara se unió mucho al resto de las compañeras. Con ellas estaba como unas castañuelas, mostrando la simpatía y el buen humor que tanto la habían caracterizado siempre. Por el contrario, de forma ostensible mostraría una actitud correcta, pero infinitamente más distante, con Carmen y con el jefe del gabinete.

La primera medida que adoptamos fue que dejaría de pasar las llamadas a través de Carmen y, cuando ésta la conminase para que lo hiciese, simplemente la miraría y se encogería de hombros, con una expresión que querría decir algo así como: «¡Qué absurdo es lo que estás pidiendo!», y seguiría con su trabajo habitual.

Un día Carmen se mostró especialmente agresiva, perdió los papeles y a gritos le dijo a Bárbara que «fuese la última vez que no le pasaba una llamada previamente», pues era ella quien tenía que pasarla al director correspondiente. Bárbara en esos momentos la miró con cara de asombro, como queriendo decir que no entendía a qué venían esos gritos, y sosteniendo su mirada y con cierto tono de humor le dijo: «Pero no te das cuenta, Carmen, que para ellos pasarles con otra secretaria, antes de con el director con el que esperan hablar directamente, es como

bajarles de categoría, y eso es algo que a ninguno le gusta; al margen de que es una actuación contraria a cualquier protocolo elemental». Ante la mirada estupefacta de Carmen, Bárbara se levantó de su sitio y mientras caminaba preguntó: «Por cierto, ¿alguien quiere un té o una tila?» –mirando a Carmen con una sonrisa en el rostro–, y sin esperar a que contestase se fue con otra compañera a la máquina, a coger una infusión muy merecida. Ese día Bárbara supo que había ganado, por fin, en ese enfrentamiento que ella nunca había provocado.

Carmen y el jefe del gabinete aún lo siguieron intentando, pero nada pudieron hacer ante una Bárbara que estaba muy por encima de sus envidias y que se mostraba con la seguridad y con el encanto personal que a ellos tanto les hubiera gustado tener.

Parece que Carmen estuvo unos días de baja, seguramente intentando asimilar la nueva situación.

La envidia, cuando es intensa, incluso puede llegar a debilitar el sistema inmunológico. En esos momentos la persona envidiosa es incapaz de dormir bien, con frecuencia pierde el apetito, está en un estado de «aceleración» permanente, inmersa en esa guerra que ella ha creado, en la que el principal adversario es su incapacidad para disfrutar con lo que tiene.

En una de las últimas sesiones, Bárbara me dijo: «Casi me alegro de que todo esto haya ocurrido, pues aunque en un futuro pueda volver a tener algún compañero tan envidioso como éstos, sé que estoy preparada para que no me afecte. Pero lo que más me costó asumir al principio es por qué no quisiste que le contase lo que me pasaba a alguno de los

directores con los que trabajo». «Por la misma razón por la que tú no se lo habías contado antes, Bárbara –le dije–, porque en el fondo es mejor resolver lo que nos atañe directamente a nosotros con nuestras habilidades, que pedir una intervención que casi siempre resulta molesta e incómoda y que con frecuencia se nos vuelve en contra. Ése es el último recurso, y sólo lo hubiéramos utilizado en el caso de que tú hubieras sido incapaz de reaccionar como lo has hecho, pero recuerda que quejarse no suele ser una buena solución. La queja casi siempre incómoda y se relaciona más con una actitud infantil que con una postura de adultos. Por otra parte, no siempre vamos a tener a mano jefes maravillosos que nos defiendan y nos salven de los “malos”. Mejor depender de nosotros mismos».

Cuando nos tengan envidia, nunca nos mostraremos débiles. El envidioso no es compasivo. Sólo se frena ante nuestra seguridad y nuestra determinación.

Bárbara se dio cuenta de que no podemos pasarnos la vida pidiendo disculpas por lo que hacemos bien. Nuestro bienestar no puede depender de la bondad de los demás, porque a veces nos encontraremos personas envidiosas que intentarán hacernos la vida imposible.

Si tenemos a alguien envidioso a nuestro lado, recordemos que no podemos actuar con ingenuidad. Analicemos el caso, sepamos cuáles son sus puntos débiles y elaboremos una estrategia.

En los momentos en que podamos tener dudas sobre cómo actuar, ¡mostrémonos firmes y seguros y, a pesar de que nos cueste, no cedamos a sus pretensiones!

No debemos reforzar sus conductas egoístas y envidiosas. Nuestro esfuerzo en estos casos habrá merecido la pena. Seguramente seguirán envidiándonos, pero habrán aprendido a respetarnos.

A lo largo de una trayectoria profesional, nos encontraremos con más de un compañero/a envidioso/a. ¡No permitiremos que este hecho nos amargue en nuestro trabajo ni en nuestra vida!

3. ¡Tengo derecho a tener vida propia!

Éste es un planteamiento muy razonable que la mayoría compartimos; no obstante, cada vez nos encontramos con más personas que sienten que no tienen vida propia.

Estamos en el siglo XXI, con sus avances y sus progresos, su desarrollo científico y tecnológico..., pero también con sus injusticias, sus puntos oscuros y sus miserias.

Es el siglo de las igualdades y de las contradicciones, de los descubrimientos y las regresiones, de la libertad y la servidumbre.

El mayor bien que tenemos es nuestra vida. Nadie puede vivirla por nosotros, pero cada vez hay más personas que se sienten vendidas o compradas, en medio de una vorágine que no dirigen y que les impide tener vida propia.

La sensación de que otros te están «robando» tus mejores años es muy demoledora.

Por otra parte, a veces contemplamos a personas mayores que darían gran parte de sus bienes por poder comprar «juventud», por tener treinta años menos.

Lo viven como una paradoja del destino. Cuando por fin han conseguido ese éxito que tanto buscaban, cuando acumulan grandes cantidades de dinero, les falta lo que tienen millones de personas: juventud y años de vida por delante.

No hace mucho tiempo una persona me decía: «Me he pasado la vida matándome para alcanzar lo que tengo y, ahora que lo he conseguido, me voy a morir en meses: ¡qué injusticia!, ¡cómo he podido ser tan cretino!, ¡qué error más cruel!». Efectivamente, nuestro interlocutor se había pasado toda su vida detrás de un anhelado bienestar económico y, ahora que lo había logrado, como él decía, para lo único que le iba a servir era para engrosar la lista de los ricos que llenan los cementerios.

Su balance era estremecedor: dos mujeres que no sentían cariño hacia él, cuatro hijos que sólo lo utilizaban como cajero automático, seis nietos que lo miraban como a un extraño y tres amigos que hacía tiempo había perdido. Eso, y una enfermedad terminal, era todo lo que le quedaba.

Afortunadamente no todo el mundo termina «rico» y «solo», pero son muchos los millones de personas que sufren la tragedia de no ser dueños de sus vidas y lo experimentan a los veintitantos, a los treinta, cuarenta, cincuenta... años.

Actualmente los psicólogos contemplamos con preocupación cómo se producen casos que, con todas las diferencias y peculiaridades, nos recuerdan a épocas pasadas.

El caso de David

David tenía 38 años cuando le conocimos.

Sentía que su vida no le pertenecía.

Realizaba su actividad profesional en una empresa de consultoría; su trabajo le gustaba, pero se sentía terriblemente cansado y desbordado.

La relación con su pareja se encontraba en crisis desde hacía años, entre otras razones por su horario tan amplio y sus continuos viajes.

Tenía un niño de tres años por el que sentía devoción, pero al que apenas veía, y que lloraba desconsoladamente cada vez que su padre se marchaba de viaje.

Últimamente había tenido varias crisis de ansiedad y estaba con medicación desde hacía un año.

Seguramente lo que le pasaba a David es un calco de lo que le ocurre a millones de personas, jóvenes o seniors como él. Personas con mucho empuje, con ganas de abrirse camino, dispuestos a sacrificar una parte importante de su vida y de su tiempo en aras del éxito profesional.

En realidad, al principio David había llevado bastante bien su situación. A pesar de dedicar muchas horas, pensaba que era un precio justo que tenía que pagar por todo lo que estaba aprendiendo y por la mucha experiencia que estaba acumulando.

Su pareja no opinaba lo mismo, pero David creía que ella no era consciente de su situación, pues Ángela era menos ambiciosa y no le daba tanta importancia al trabajo.

Las circunstancias habían empezado a cambiar en los últimos años. Cuando Ángela estaba embarazada, él tuvo su primera crisis de ansiedad. En aquel momento pensó que se debía al cansancio tan atroz que arrastraba. Pasado el primer susto, se tranquilizó. Todo había seguido normal hasta que su hijo nació; ahí cambió la escala de valores y de prioridades de David.

Siempre le había apetecido ser padre. A su pareja también le gustaban mucho los niños, pero él había ido retrasando el momento hasta que tuviera menos carga de trabajo y, sobre todo, realizase menos viajes. Por fin se dio cuenta de que no podían aplazar indefinidamente el tema y tuvieron a su hijo. El primer viaje que hizo después de haber nacido el bebé fue para él muy clarificador. Notó que le costaba mucho no ver al niño, le dolía estar lejos y se le hacía eterno el momento de volver.

Planteó en su trabajo que le gustaría viajar menos. Su jefe le dijo que le comprendía, pero que no podía dejar plantados a una serie de clientes, para los que él era la principal referencia. Como había periodos en los que David tenía que estar fuera bastantes días, acordaron que volvería siempre el viernes por la noche. Pero la realidad se impuso: la mayoría de las veces le resultaba complicado regresar antes del sábado.

Cada vez se le hacía más cuesta arriba marcharse. Lo pasaba fatal, le daba mucha pena dejar a su hijo y estar tantos días sin verle. De repente era como si el cansancio acumulado durante años le estallase encima.

Empezó a tener nuevas crisis de ansiedad, que le venían sobre todo por las noches, cuando estaba solo en el hotel; no obstante, en alguna ocasión también le empezaron a dar durante en el trabajo. Contra su voluntad, no tuvo más remedio

que ir al médico. Desde hacía un año estaba con medicación, pero las crisis no terminaban de desaparecer y cada vez se encontraba más inseguro.

Cuando vimos a David estaba hundido. Vino con la firme determinación de dejar su trabajo. Su lista de agravios era infinita:

- No he tenido tiempo para mí desde hace trece años.
- No tengo vida propia. Me he dejado la piel en esta empresa y cuando les he pedido algo tan normal como querer estar más tiempo con mi hijo, no me han respondido.
- Esta gente no se merece mi sacrificio. Son inhumanos, te exprimen y luego te dejan tirado.
- No tengo más remedio que marcharme, mi hijo se pone histérico cada vez que me ve con la maleta.
- Cualquier día me va a dar un ataque al corazón y seré yo quien la palme, y les dará lo mismo...

Su pareja estaba muy desorientada. Veía que David no desconectaba durante el fin de semana. «Está totalmente obsesionado –nos dijo–. Se ha pasado diez años diciéndome que yo no entendía su trabajo, que él tenía que seguir un itinerario muy exigente si quería progresar profesionalmente, y ahora está en el otro extremo. Quiere dejar de trabajar, intenta convencerme de que podemos vivir un tiempo sin su sueldo; dice que ya encontrará algo, pero que no aguanta más. Estoy muy preocupada. Nunca le vi así. En más de una ocasión le he sorprendido llorando en la habitación del niño, contemplándole mientras duerme».

En las siguientes sesiones David gastó toda su energía en intentar convencernos, para que diéramos luz verde a su idea de

dejar el trabajo. No podíamos acceder a su petición. En las condiciones en que se encontraba aún se hubiera hundido más.

Se negaba a realizar los registros; no quería apuntar qué pasaba cuando se sentía mal, dónde estaba, con quién, qué hacía, cómo le afectaba físicamente y qué estaba pensando en esos momentos de hundimiento.

Un día le dije que así no podíamos hacer nada, que fuese honesto, que en realidad él no había venido a nosotros para que le ayudásemos, sino para utilizarnos como coartada para dejar el trabajo.

David se quedó literalmente «helado» ante mi afirmación. Sin duda éste fue el momento clave de todo nuestro trabajo. Durante tres largos minutos no dijo nada, cerró los ojos, se cogió la cabeza con sus manos y finalmente comentó: «No lo había pensado, pero seguramente es cierto. En el fondo tenía la esperanza de que estuvieras de acuerdo conmigo, comprendieras mi situación y me ayudases a convencer a Ángela de que debía dejar de trabajar, por lo menos durante un año o dos. Ahora siento que no tengo salida».

«No te equivoques, David –le dije–. Ahora es cuando podemos encontrar la forma de superar esta situación; antes era imposible. La solución no es dejar de trabajar un tiempo, y menos en estos momentos en que estás al límite. Simplemente te irías de un extremo al otro: de no tener un segundo libre a tener las 24 horas del día para darle vueltas a tu cabeza y convencerte de que estás machacado, que no puedes más y que necesitas una eternidad para recuperarte. Eso no sería una solución, sino un error del que pronto te arrepentirías. Otra cosa muy distinta es que te vengan bien una o dos semanas