PRELIMINARES TRABAJAMOS:Maqueta 09/10/2008 22:38 Página I

PRELIMINARES TRABAJAMOS:Maqueta 09/10/2008 22:38 Página II

PRELIMINARES TRABAJAMOS:Maqueta 09/10/2008 22:38 Página III

¿POR QUÉ TRABAJAMOS?

EL TRABAJO ENTRE EL ESTRÉS Y LA FELICIDAD

PRELIMINARES TRABAJAMOS:Maqueta 09/10/2008 22:38 Página IV

PRELIMINARES TRABAJAMOS:Maqueta 09/10/2008 22:38 Página V

Francisco Alonso-Fernández

¿POR QUÉ TRABAJAMOS?

EL TRABAJO ENTRE EL ESTRÉS Y LA FELICIDAD

DIAZ DE SANTOS

© Francisco Alonso-Fernández, 2008
Reservados todos los derechos.

«No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.»

Ediciones Díaz de Santos
Internet: http//www.diazdesantos.es/ediciones
E-mail: ediciones@diazdesantos.es

ISBN: 978-84-7978-888-9
Depósito Legal: M. 46.953-2008

Fotocomposición: P55 Servicios Culturales
Diseño dec ubierta: P55 Servicios Culturales
Impresión: Fernández Ciudad
Encuadernación: Rústica-Hilo

Printed in Spain - Impreso en España

PRELIMINARES TRABAJAMOS:Maqueta 09/10/2008 22:38 Página VII

Índice

Prefacio ..... **XI**

Capítulo 1. Los valores humanos del trabajo **1**
1.1. El error de la maldición bíblica 1
1.2. La globalización del trabajo 4
1.3. El trabajo personalizado 7
1.4. El bienestar psicosocial extraído del trabajo 13
1.5. ¿Por qué se trabaja tanto? 16

Capítulo 2. Modos de trabajar a lo largo de los tiempos **23**
2.1. La naturaleza como una madrastra hostil 23
2.2. Los campesinos, los monjes y los caballeros en la Edad Media 25
2.3. La dignificación del trabajo como un signo de modernidad y causas de su retraso en España 30
2.4. El progreso evolutivo de los métodos de trabajo 37
2.5. El funcionamiento comunitario de la empresa 41

Capítulo 3. Las cuatro parcelas de la vida actual **49**
3.1. Una clave para la felicidad 49
3.2. El tiempo de sueño 54
3.3. El tiempo sociofamiliar 61
3.4. El tiempo libre 66
3.5. El tiempo de vacaciones 77
3.6. El tiempo de trabajo 81

PRELIMINARES TRABAJAMOS:Maqueta 09/10/2008 22:38 Página VIII

Capítulo 4. Problemas de salud mental en el trabajo.....91
4.1. Factores del trabajo causantes de un desequilibrio mental 91
4.2. El trabajador alienado 97
4.3. El trabajador frustrado 102
4.4. El trabajador insatisfecho 105
4.5. El ruido en el ambiente de trabajo 107

Capítulo 5. El estrés ocupacional crónico.....111
5.1. La cultura de distrés.....111
5.2. Modalidades de trabajo estresante.....118
5.3. El síndrome de estrés 126

Capítulo 6. La depresión en el ámbito laboral 135
6.1. La era de la depresión 135
6.2. Situaciones laborales depresógenas.....140
6.3. El enfermo depresivo ante el trabajo 145
6.4. La condición depresiva femenina y su declive a causa del trabajo extradoméstico 150

Capítulo 7. El adicto al trabajo 159
7.1. El mundo del adicto al trabajo.....159
7.2. Evolución progresiva del enganche adictivo al trabajo 163
7.3. El perfil psicosocial del trabajador laboroadicto.....166
7.4. Rasgos diferenciales entre el adicto al trabajo y la persona muy trabajadora 172
7.5. Remedios para la adicción al trabajo.....177

Capítulo 8. Problemas creados por el alcohol y otras drogas en el lugar de trabajo 181
8.1. Clases de drogas.....181
8.2. Los efectos de las drogas sobre la actividad laboral.....186

PRELIMINARES TRABAJAMOS:Maqueta 09/10/2008 22:38 Página IX

8.3. Los tipos de ocupación laboral que predisponen a la adicción al alcohol 192
8.4. El sistema preventivo de las empresas públicas y privadas frente al consumo de drogas 198

Capítulo 9. La salud mental de los médicos y otros profesionales de la salud 205
9.1. El espíritu de la medicina 205
9.2. Los factores psicosociales positivos y negativos de la actividad sanitaria 210
9.3. La incidencia en trastornos mentales en los médicos y los paramédicos 219

Capítulo 10. La salud mental de los profesores 231
10.1. La situación vital del docente y su perfil personal 231
10.2. El trastorno mental entre los profesores 237

Capítulo 11. Alteraciones psíquicas inducidas por la falta de trabajo 243
11.1. Situación del parado laboral y sus modalidades 243
11.2. El joven en paro laboral 250
11.3. El adulto desempleado 253
11.4. El jubilado 259
11.5. El síndrome postvacacional 265

Capítulo 12. La violencia en el lugar de trabajo 269
12.1. Las causas y las consecuencias de fenómenos violentos acontecidos en el ambiente laboral 269
12.2. Las formas y categorías de violencia laboral, con especial atención al *mobbing* profesional 276
12.3. Prevención de la violencia en el campo del trabajo 282

PRELIMINARES TRABAJAMOS:Maqueta 09/10/2008 22:38 Página X

12.4. La victimización socioprofesional en los centros sanitarios y escolares 287

Bibliografía 301

Índice onomástico 305

PRELIMINARES TRABAJAMOS:Maqueta 09/10/2008 22:38 Página XI

Prefacio

Hoy en día de hoy todos somos trabajadores de oficio o de profesión. La entrega al trabajo se ha globalizado en las postrimerías de las guerras napoleónicas, en el primer tercio del siglo XIX, dejando así abierto el camino a la globalización cultural y económica acaecida en nuestros días. Nuestros ancestros debieron haber soportado un sobresalto emocional mayúsculo al percibir la llamada decimonónica universal extrayéndolos de la entrega al ocio para provocar su inmediata incorporación al trabajo, incorporación acontecida, por cierto, con algún retraso en nuestro país. Las posibles causas de tal demora hispánica son desgranadas en estas páginas.

Hasta entonces el trabajo hacía honor a su etimología al ser una palabra derivada de tripálium, palabra que significa "instrumento de tortura de tres palos", aplicado a los esclavos o siervos que no se afanaban lo suficiente en su actividad. En esta línea el trabajo era una tarea reservada a las clases malditas de la sociedad, que los nobles y caballeros repudiaban con dignidad. La globalización del trabajo ha venido cristalizando en forma de un vivero de vivencias de distinto signo, cuyos polos son, en lo negativo, el sufrimiento del estrés o la alienación, y en lo positivo, el éxito de la creatividad o la apropiación.

La instalación universal del trabajo, como un deber social y un derecho personal, ha contado con el respaldo de la revolución vertebrada en la historia de las ideas, cuando se produce la sustitución de la actitud trascendentalista o supranaturalista, pródiga en fantasías y mitos, por la actitud empírica o científica, sustentada por la observación de los hechos. Ha sido, pues, la RevoluciónTecno-Cientifico-Industrial laica el clima ideológico que ha conducido a la universalización del trabajo.

PRELIMINARES TRABAJAMOS:Maqueta 09/10/2008 22:38 Página XII

Al tiempo, en las alas de la filosofía ilustrada francesa y el idealismo alemán presidido por Inmanuel Kant, el autor del lema "atrévete a pensar" que con ello no ofendes a Dios, todo hombre sin distinción —porque ya no hay divinidades encarnadas ni esclavos animalizados— ha disfrutado de cobertura para remontar el vuelo a las alturas de la razón y la libertad.

De la libertad razonada ni siquiera se había hablado apenas hasta el siglo XIX, ya que su antecedente era el libre albedrío que tenía una esencia distinta, vinculada a la moral teológica, y no había sido sino motivo de discusiones bizantinas entre los teólogos y las autoridades eclesiales. Navegamos ahora con el timón de la razón y el carburante de la fuerza emocional en la travesía de la libertad.

La progresión sigue la acelerada línea geométrica en casi todos los frentes de la vida humana, pero no sin sujetarse a momentos de grave desorientación, embargados por el racismo, la violencia, el fanatismo, la corrupción, la hipocresía, la ambición de poder o la codicia, las lacras liberticidas que caracterizan al sujeto cautivo de nuestros días. No podemos olvidar en este trance que la maravillosa aportación revolucionaria empírico-científica se encuentra todavía en su etapa infantojuvenil, por lo que la aportación de elementos de madurez expresivos del posicionamiento actual y del señalamiento de la ruta a seguir puede rendir el servicio de una brújula cósmica.

Uno de las posibles referencias para señalizar el camino de la libertad razonada se describe en estas páginas como la conquista del bienestar y la aproximación a la felicidad a través de estas cuatro dimensiones de la vida humana: el trabajo, el descanso, la interacción social y el tiempo libre. Se aboga por imprimir a estas cuatro dimensiones vitales el sentido respectivo siguiente:

—La implementación de una actividad productiva apropiada como un compromiso personal y un deber social.

—La reposición de las energías mediante una noche vivida con las características del buen dormidor.

PRELIMINARES TRABAJAMOS:Maqueta 09/10/2008 22:38 Página XIII

—La entrega a los otros en el contexto de unas relaciones afectivas de estimación, amistad o amor.

—El adecuado cultivo de sí mismo en los tres estratos existenciales: el físico, el psíquico y el espiritual.

Se trata de cuatro rutas convergentes en la síntesis del proyecto vital. Este proyecto puede forjarlo cada quien en su intimidad. Nuestra existencia se desliza por cuatro caminos vividos, no como "tiempo de silencio", a tenor del título de la famosa novela de mi recordado amigo de la juventud Luís Martín-Santos, sino como un despliegue manifiesto de la libertad razonada en forma de argumentos y acción, en las cuatro magnitudes temporales existenciales básicas: tiempo de trabajo, tiempo de descanso, tiempo sociofamiliar y tiempo libre.

Este manual, aunque concentrado en el sentido y la implementación del trabajo, no descuida el estudio del ciclo del sueño, la naturaleza de la amistad y el encuentro de sí mismo. Estoy percatado de que el amable lector de estas páginas podrá incorporarse a estos cuatro cauces vitales, trufados de dificultades en su origen, con el entusiasmo inmanente al ejercicio libre del pensamiento razonado, potenciado con la reflexión sobre las cuestiones candentes de la vida contemporánea expuestas en estas páginas.

FRANCISCO ALONSO-FERNÁNDEZ

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 1

1

LOS VALORES HUMANOS DEL TRABAJO

1.1. El error de la maldición bíblica

El designio divino de imponer al hombre el castigo de "ganarás el pan con el sudor de tu frente" y a la mujer la pena de parir con dolor, al tiempo que ambos eran desalojados del Paraíso, ha dejado de cumplirse inexorablemente en la sociedad laica, al haberse convertido el trabajo en una copiosa fuente de placer y bienestar, además de haberse descubierto la metodología del "parto sin dolor".

El fallo de esta doble imposición divina de penosidad del trabajo y del parto, ligada al misterio del pecado y recogida con todo detalle en el Génesis[1], es un hecho registrado en un tiempo relativamente reciente. No ha sido sino en el marco de los dos últimos siglos que este error bíblico se ha puesto

[1]El pasaje del Génesis sobre la relación entre el trabajo y el pecado recoge esta maldición de Dios: «Maldita sea la tierra por tu causa, con fatiga te alimentarás de ella todos los días de tu vida; espinas y abrojos germinarán en ella y comeréis hierba del campo. Con el sudor de tu rostro comerás el pan». Una maldición que no sólo vincula inexorablemente el trabajo al sacrificio y el dolor, sino a la dificultad y a la dureza al desarrollarse sobre una tierra cubierta de espinas y abrojos. Al tiempo, Dios se ocupa de la mujer para imponerla, a causa del pecado cometido, la pena de parir con sufrimiento y dolor.

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 2

de manifiesto coincidiendo con el momento histórico de plenitud del ser humano alfabetizado, razonable y libre.

Aunque pudiera parecer extraño al lector no advertido, la incorporación del bienestar y el placer al trabajo tiene una antigüedad que no ha rebasado las dos centurias y ha sido posible como excepcional acontecimiento decimonónico al sustituir la actitud humana sobrenaturalista, enjuiciada algunas veces como trascendentalismo, por la óptica empírica. La perspectiva empírica se impuso en la elaboración de los hechos merced a la filosofía ilustrada francesa y la idealista alemana, cambio de óptica que se reforzó —creo que definitivamente, si bien cabe una regresión salvaje— con el advenimiento de las ciencias empíricas. De esta suerte, el binomio formado por la razón y la libertad, o sea el emblema distintivo del hombre libre, permitió desde entonces afrontar y vivir el trabajo con la óptica dimanada de la nueva antropología humanista.

Dejamos aparte de estas breves consideraciones cosmológicas a las comunidades monásticas, ya que en ellas, desde tiempos altomedievales, se ha obligado a los monjes a reservar varias horas al día para ocuparse en trabajos manuales, a tenor del principio *ora et labora*. La exigencia de este principio partió de las órdenes de los benedictinos y los agustinos, al entender, según suscribe la regla XLVIII de la Orden de San Benito, que la "holganza es la enemiga del alma". En 1272, Santo Tomás de Aquino, posicionado en la misma línea, condenaba el ocio como fuente de concupiscencia y otros muchos males. Coincide esta tesis —en sus aspectos técnicos pero no absolutamente en el sentido ético— con el proceso de sublimación descrito por la doctrina psicoanalítica como la desviación de la energía sexual a una actividad productiva. Especifiquemos aquí que si bien en ocasiones las energías consumidas en el trabajo se extraen de una energía pulsional o instintiva no satisfecha, el motor primigenio del trabajo es una acción psicosocial aprendida ya que el instinto de trabajo congénito no ha existido nunca. Lo que ha ocurrido a este respecto es que desde el periodo inicial el hombre primitivo se ha entregado con pasión al trabajo movido por el instinto de supervivencia.

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 3

Durante la mayor parte del tiempo de la evolución humana, alrededor de dos millones de años, en cuyo momento inicial surgió el *Homo habilis*, el rayo divino condenatorio se cumplió con toda su gravedad. Entre la población femenina prevalecía el tremendo sufrimiento ocasionado por el parto, asociado con el inmenso riesgo de dejar huérfano *ipso facto* al recién nacido. Al principio de los tiempos, el esfuerzo humano para sobrevivir tuvo que haber alcanzado un nivel inaudito increíble. El único producto natural obtenido sin esfuerzo por el *Homo* en sus primeros estadios evolutivos fue el oxígeno del aire, necesario para el proceso de respiración.

La dedicación a la caza, la agricultura y la pesca permitió a hombres y mujeres agruparse en una sociedad organizada, con una distribución en distintos estamentos y clases. El trabajo, considerado como una actividad abyecta y degradante, era una tarea adjudicada en exclusiva a los plebeyos, los siervos y los esclavos. El sector de los ricos y los poderosos, los pícaros y los "vivos", se reservó para sí como el beneficio más preciado el privilegio de vivir sin una ocupación fija u obligatoria.

En su obra las *Leyes*, el maestro de los filósofos, Platón, dejó formulada con una claridad meridiana la actitud laboral de sus contemporáneos: «Una ciudad bien organizada sería aquella en que los ciudadanos se mantendrían gracias al trabajo rural de sus esclavos y dejase los oficios en manos de la gente de poco monta, al tener muy en cuenta que la vida virtuosa, la del Hombre de calidad, ha de ser una vida ociosa».

La indigna y opresora labor productiva adjudicada a los esclavos y demás gente marginal era tan menospreciada que por no tener no tenía ni nombre. Fue en el siglo XVI cuando se comenzó a utilizar el término "trabajo" para nombrar una actividad tan degradante, despreciada y penosa que, por otra parte, perseguía la noble meta objetiva de proteger la sobrevivencia colectiva o crear bienes culturales. El nuevo término comenzó a circular con profusión, ya que recogía la esencia subjetiva de la ocupación productiva prevalente en aquel tiempo, toda vez que se derivaba del vocablo latino *tripálium* que había sido acuñado en 1212 para designar un instrumento de tortura o suplicio compuesto, al modo de un cepo, de tres palos o estacas. Se

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 4

empleaba este artilugio sobre todo para martirizar a los esclavos perezosos o remisos en el cumplimiento de sus obligaciones. Apresado por el *tripálium*, el esclavo quedaba inmovilizado en una postura muy forzada. También se utilizaba este instrumento para inmovilizar a las bestias mientras se les colocaban las herraduras.

En un tiempo moderno reciente, que puede ubicarse en el primer tercio del siglo XIX, el trabajo ha perdido su conexión con el *tripálium*, el tormento de los malditos, para convertirse en una digna tarea generalizada del conjunto de la población, sin distinción de jerarquías ni de poder, desempeñada con más ardor placentero que pena y considerada como una de las claves de la felicidad vital (véase el Capítulo 3).

Casi todo el mundo está predipuesto cada vez más a incorporarse a las filas de los trabajadores para no rehuir el compromiso contraído mediante una especie de tácito pacto social: a cambio de desempeñar un rol productivo, la sociedad contemporánea facilita al sujeto integrarse en su seno y afianzar su identidad. Al tiempo queda despejado el riesgo de sufrir discriminación o segregación. Así se van cumpliendo al pie de la letra los estatutos de una sociedad opulenta que no descuida su reclamación de ser mantenida por el esfuerzo de todos a cambio de repartir un sinfín de placeres y comodidades que para nada figuraban en la maldición bíblica.

1.2. La globalización del trabajo

Hoy se ha puesto de moda hablar de la globalización para referirse al proceso de extensión universal contemporánea del mundo de la economía o de la cultura. Ambas esferas estaban hasta hace bien poco regidas y dominadas por una cultura occidental despótica y autoritaria sin contemplaciones. Una cultura occidental que en el ámbito económico sólo admitía una relación de tipo colonial con los países ajenos a ella y en la esfera cultural se valía del proceso de occidentalización para absorber el espíritu colectivo de los países afroasiáticos.

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 5

El espacio universal prestado al marco del nuevo equilibrio económico y cultural justifica de por sí el título de globalización. Esto es hoy casi un tópico. En cambio, rara vez o nunca se habla de que el proceso de globalización ahora polidimensional se inició en realidad durante el siglo XIX en forma de una globalización laboral.

La dinámica de la globalización laboral, o sea, la socialización del trabajo, contó desde su inicio con el detonante del maquinismo instaurado a partir del descubrimiento de la máquina de vapor y con el desarrollo de la gran industria en el marco de la imposición del método científico inductivo (la observación de los hechos) en detrimento de la especulación deductiva metafísico-religiosa que partía por sistema de un postulado más o menos universal. La conjunción de los tres factores señalados queda ciertamente plasmada en la denominación como Revolución Tecno-Científico-Industrial, si bien por abreviar se habla a menudo de la Revolución Industrial. Como factor de fondo intervino en la génesis de la masiva industrialización de Inglaterra como país clave en este proceso, en torno a 1800, la necesidad de superar el estado de miseria que asolaba a este país, merced a un crecimiento económico suficiente.

En la función de propulsar la globalización laboral se desarrolló con toda efectividad la Revolución Tecno-Científico-Industrial a partir de 1815, en que concluyen las guerras napoleónicas, contando con el apoyo del nuevo humanismo occidental, primero deísta y después laico, y con la influencia de la cosmovisión adoptada por las iglesias reformadas. Resulta apasionante revisar cómo cada uno de estos tres movimientos ejerció una influencia casi específica para catapultar el trabajo a la categoría de fenómeno humano universal.

El nuevo humanismo que se impone en los países occidentales en los albores del siglo XIX, se muestra absolutamente incompatible con la esclavitud y el colonialismo y establece una escala homogénea del ser humano, en la que se excluyen las figuras extremas irracionales del rey divinizado y del siervo animalizado.

La Revolución Tecno-Científico-Industrial decimonónica, respaldada por la ideología de progreso, hace, por su parte, un llamamiento general para

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 6

la incorporación de la ciudadanía al trabajo, al que presenta como una actividad digna y humanizada con la incorporación de medios técnicos inéditos y una trama organizativa polarizada en la persona del trabajador. Finalmente, las iglesias protestantes imprimen al trabajo una tremenda valoración positiva espiritual al asumir en su particular cosmovisión el éxito en la vida como una de las metas éticas de la existencia humana.

Bajo la presión del humanismo laico, la religión cristiana reformada y el progreso tecno-científico-industrial, ha emergido, como un fenómeno globalizado, un nuevo tipo de trabajo dignificado en todas sus dimensiones, sin ningún rasgo común con el torturante *tripálium*, salvo la presencia de sus dos elementos sustantivos, el esfuerzo funcional y la obra resultante. Por primera vez, la Humanidad se familiarizó con un tipo de trabajo que, lejos de denigrar, enaltece.

A comienzos del siglo XIX se instaura el giro copernicano en la actitud humana ante el trabajo: lejos de deshonrar su realización al hombre como se venía preconizando, como si cumpliera una misión servil inmanente, el trabajo se convierte en una actitud imprescindible para vivir. Del trabajo nadie podrá librarse a tenor de ser aceptado al tiempo como una obligación para ganarse la vida, un deber para aportar algo positivo a los demás y un derecho para el logro de una recompensa psíquica y social en relación respectiva con la propia identidad personal y la seguridad estamental.

La forma de trabajo universalizado configurada como una sociedad de trabajo abre camino a otros procesos de globalización en virtud de la concurrencia de dos datos importantes. En primer lugar, por razón de que el trabajo globalizado contiene algunos elementos comunes con la economía y la cultura, tales como la mundialización de los mercados y la coexistencia de culturas en la línea del multiculturalismo, fenómeno superado después por el pluriculturalismo. En segundo término, basándose en a que la forma del trabajo globalizado se acompaña, como señala el psicoterapeuta Eric Fromm, del perfeccionamiento de las facultades humanas, instrumento racional idóneo para superar las colosales barreras fronterizas psicosociales, trufadas de prejuicios pasionales nacionalistas o continentales.

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 7

Pero la dignificación del trabajo globalizado no se libró, sobre todo al principio, de acompañarse de rescoldos de humillación. De esta suerte, coexistió el trabajo que aportaba inmensos beneficios psicosociales a cambio de un esfuerzo productivo personalizado, con algunos residuos de trabajo humillante y despersonalizado.

La sobrevaloración histórica de este dato colateral del trabajo condujo a Karl Marx a elaborar la doctrina política de la alienación. La vacuna contra los dogmas sociopolíticos revolucionarios del marxismo se encuentra en el modelo del trabajo personalizado, al que a continuación paso a referirme.

1.3. El trabajo personalizado

Antes de exponer los mecanismos individuales adecuados o indispensables para vivir el trabajo como una actividad propia o personalizada, es preciso indagar cuáles son los elementos definidores del trabajo, puesto que ellos constituyen la referencia involucrada en el proceso de apropiación.

Lo que llamamos hoy trabajo comprende toda actividad humana, física o intelectual, que se realiza con esfuerzo con vistas al logro de un resultado útil o una producción. Tal concepto unitario del trabajo se desdobla en dos elementos sustantivos: el esfuerzo y el resultado productivo, o sea, la vertiente subjetiva y la objetiva, respectivamente. Queda muy gráfico identificar el esfuerzo como la función y el resultado como la obra.

La energía consumida en el esfuerzo físico o intelectual utilizado en el trabajo se extrae de la impulsividad, concepto manejado por los autores franceses como *élan* vital (*élan* = impulso). La impulsividad representa el principal manantial de energía individual inespecífica y se halla enclavada en el terreno de la vitalidad, o sea la fuente interna de la vida. En la concepción estratiforme de la personalidad, la vitalidad ocupa un estrato o plano intermedio, infiltrado a la vez en el cuerpo y la psique. En la versión vitalista del ser humano, con la que simpatizaba profundamente nuestro primer pensador del siglo XX, el filósofo José Ortega y Gasset, la vitalidad es el soporte,

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 8

a la vez, del cuerpo y del espíritu. Digamos de pasada que la vitalidad, verdadera encrucijada entre el cuerpo y la mente, no se agota en la aportación de energías impulsivas, sino que, como yo mismo he puesto de relieve mediante investigaciones sobre el cuadro clínico de la depresión[2], es un compendio de cuatro vectores básicos: la energía o tono vital, el estado de ánimo, la sintonización ambiental y la sincronización de los ritmos.

El aporte de la vitalidad al trabajo se realiza mediante el movimiento de una fuerza impulsiva inespecífica, alguna vez denominada "tono vital". Por ello cuando se hunde la vitalidad en la depresión se apaga el motor energético y el enfermo depresivo entra en un estado de anergia, reflejado de inmediato por una profunda apatía y una caída en la inactividad o en la postración.

Si bien puede descartarse la existencia de una especie de instinto del trabajo, no hay que eliminar la intervención ocasional de una energía instintual libidinosa o sexual como si fuera un refuerzo de la genérica impulsividad vital. La desviación de esta energía pulsional o instintual de su objetivo sexual hacia una actividad de producción, o sea, una actividad de utilidad social como es el trabajo, constituye lo que Sigmund Freud, el fundador del psicoanálisis, describió como mecanismo de sublimación.

Resulta inevitable la presentación de la fatiga en el trabajo a partir de cierto grado de consumo de energía. El trabajador intelectual más que el manual se muestra muchas veces reacio a intercalar una pausa de descanso para reponer energías cuando se siente fatigado, a despecho del declive de su rendimiento. Este empecinamiento representa un error laboral mayúsculo, ya que el cansancio determina la caída "en picado" del rendimiento y no se dispone de otro recurso para mitigarlo que la suspensión pasajera del trabajo.

Ya hemos visto antes que el aspecto objetivo del trabajo está ocupado por un resultado productivo, o sea una obra, representada por un recurso natural o espiritual, siempre una cosa útil.

---

[2] Remito al lector interesado a mis tres libros sobre la depresión: 1. *La depresión y su diagnóstico. Nuevo modelo clínico*, Editorial Labor, Barcelona, 1992. 2. *Vencer la depresión*. Temas de hoy, Madrid 1996. 3. *Claves de la depresión*. Cooperación Editorial, Madrid, 2001.

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 9

Dentro del gran polimorfismo de los recursos aportados por el trabajo, prevalecen los géneros habituales siguientes: la extracción de un producto natural, la modificación de un accidente de la naturaleza, la fabricación de un producto artificial, la prestación de un servicio social o la creación de algo nuevo. El trabajo comporta el carácter sistemático de una actividad productiva que implica utilidad, lo cual no obsta para que el trabajador no compenetrado con el sentido o la finalidad del trabajo que ha asumido, pueda tener la sensación de estar realizando una actividad infructuosa o desprovista de sentido. Una maniobra conveniente para la personalización del trabajo consiste en facilitar que el esfuerzo (subjetivo) y la obra (objetiva), o sea las dos magnitudes definidoras del trabajo, se apoyen mutuamente y mantengan explícita su conexión. El aplazamiento de la respuesta productiva al esfuerzo esgrimido siempre opera como un dato inconveniente.

En realidad, hablar del trabajo inútil es un contrasentido, casi un oxímoron. Lo que sí existe es la actividad improductiva impuesta como castigo o pena. Aquí se inscribe el caso del escolar a quien el colérico profesor le impone la tarea de escribir quinientas o mil veces "yo no me río del profesor". En las colonias penitenciarias y en los establecimientos penales antiguos de todo tipo, el régimen disciplinario se valía de imponer al recluso una dura tarea inútil con objeto de tenerlo ocupado y distraído o de consumir sus fuerzas para doblegarlo y manejarlo mejor.

El símbolo del antitrabajo se encuentra en la leyenda de Sísifo, cuya depurada descripción puede leerse en el texto de *La Metamorfosis* de Publio Ovidio y en un moderno opúsculo de Albert Camus. Su hilo argumental consiste en que Sísifo, hijo de Eolo, tenido como el más astuto de los mortales y el menos escrupuloso de ellos, incurrió en la cólera de Zeus, el señor de los dioses, quien lo precipitó a los Infiernos condenándolo a arrastrar eternamente monte arriba un voluminoso peñasco. Una vez en la cumbre el peñasco se deslizaba hacia abajo por una ladera empinada, impulsado por su propio peso, lo que obligaba a Sísifo de un modo incesante a empezar de nuevo. El concreto motivo de este legendario castigo impuesto a Sísifo de consumir energías inútilmente no se ajusta a una descripción única. Un denominador común de las distintas versiones, es el de ubicar en los Infiernos

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 10

el escenario del martirio del infortunado personaje. Tal dato me permite afirmar que, como era de esperar, sólo en los dominios infernales de Hades puede acontecer la escenificación de un inaudito trabajo improductivo.

La transformación del mundo se verifica a expensas del trabajo humano. Los cambios introducidos en la naturaleza por el esfuerzo del hombre reciben distinta estimación, desde la censura de considerarlos un proceso destructivo, hasta el elogio por constituir una obra monumental humana. El signo de la evaluación no sólo depende de la obra en sí, sino del criterio de la época y el lugar, sobre todo en lo concerniente a las relaciones entre la cultura y la naturaleza. El clamor ecológico de exigir un mayor respeto a las condiciones naturales de la vida ha sido hasta hace poco una predicación perdida en el desierto. El filósofo europeo número uno del siglo XX, Martín Heidegger, identificaba la destrucción de la naturaleza como la amenaza más seria contra la pervivencia de la Humanidad. En las últimas décadas la sensibilidad ecológica suele estar presente de algún modo a la hora de planificar cualquier intervención sobre la naturaleza de cierta envergadura. Pero el moderno ecologismo algunas veces se pasa de la raya y subordina el interés por el hombre a la pasión de la defensa *per se* de la foca o de la ballena.

En el espíritu del trabajador suele apiñarse un haz de sentimientos positivos y negativos, a tenor del cauce tomado por la influencia interactuada entre la tarea productiva, la personalidad del operario y el entorno sociolaboral. Cuando el trabajo se vive como algo propio, se imponen, a la postre, los sentimientos placenteros.

La apropiación del trabajo conduce al trabajador a vivir su tarea como una autorrealización placentera, tanto en el aspecto subjetivo del esfuerzo como en el resultado productivo. La acción de apropiarse el trabajo se monta sobre este trípode de secuencias personales: la motivación, la participación y la responsabilización.

La motivación se refleja en el grado de interés volcado en la tarea asumida o encomendada. La entrega con gusto desde el principio al trabajo es una señal fidedigna de que nos encontramos ante un trabajador motivado. El índice del interés puesto en el trabajo representa el mejor indicador de la motivación personal.

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 11

La participación individual en la situación de trabajo se expresa en el modo grato de intervenir en la tarea y en la presteza para tomar iniciativas cuando surge alguna eventualidad. La evaluación de la participación se efectúa mediante el coeficiente de implicación del sujeto en las distintas fases del trabajo.

Por último, la responsabilización en el trabajo cristaliza en forma de una actitud de exigencia de sí mismo en relación con la actividad y con su resultado. Si bien la autorresponsabilización se despliega a lo largo de toda la faena, su mayor incidencia sobreviene en torno a la cantidad y calidad del producto obtenido por la unidad laboral. Esta referencia se complementa con la observación de que el control de calidad ha alcanzado en la actualidad un punto de precisión antes imprevisible, en virtud de la utilización de instrumental informatizado. Cualquier detalle de la obra que se aparte de la perfección genera inquietud o insatisfacción en el trabajador responsabilizado.

En definitiva, la motivación es interés; la participación, entrega e iniciativa, y la responsabilización, autoexigencia.

El trabajo incorporado a la personalidad como algo propio se confirma, pues, como una actividad interesante y estimuladora que se desarrolla contando con la entrega del sujeto y concluye con un juicio de autoexigencia.

La toma de conciencia de la relación inextricable existente entre el esfuerzo laboral y el producto obtenido es un dato favorable para el establecimiento de la personalización del trabajo. Por el contrario, el distanciamiento entre ambos elementos es una raíz del trabajo alienante, la forma contrapuesta al trabajo personalizado.

El extrañamiento o alienación del trabajo se ha impuesto muchas veces como consecuencia de ocultar la inmediatez de la mercancía con el envoltorio de la remuneración económica. A este respecto, el psiquiatra venezolano Carlos Rojas (2006) señala con agudeza que la conversión de trabajo en dinero representa el despojo de "un importante monto de las significaciones con las que concurre el sujeto al acto laboral". La ritual entrega de la mercancía o de su representación simbólica a la empresa después de pasar por

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 12

manos del trabajador y canjearla por el correspondiente estipendio, podría constituir un emotivo acto trufado de significación personalizante. Lo que interesa es evitar al máximo posible la separación entre la actividad productiva y la obra.

La noción de trabajador alienado que se maneja en las ciencias psíquicas tiene un carácter subjetivo y biográfico, centrado en el sentimiento del sujeto de haberse convertido en un autómata o en una marioneta manejada por otros y obligado a realizar una actividad monótona, aburrida o penosa.

En suma, el trabajador alienado se siente cosificado como si fuera una mercancía. En estas circunstancias, el trabajador sólo fija su atención en el incentivo económico y, con razón o sin ella, mantiene por sistema una postura de protesta por el escaso salario, convertido así, secundariamente, en una fuente de conflictos.

Muy poco o nada tiene que ver este concepto del trabajador alienado con la alienación universal descrita por Karl Marx como una realidad objetiva histórica universal inscrita en el proceso capitalista del trabajo e integrada por una separación radical entre el trabajador y la propiedad de los medios de producción. Pues bien, el trabajo alienado del que aquí nos ocupamos está descontextualizado de los dogmas ideológicos mantenidos a capa y espada —más a espada que a capa— por la doctrina marxista.

Hay unos tipos de trabajo que se personalizan con mucha más facilidad que otros. La distinción a este respecto entre el trabajo profesional o liberal y el trabajo servil toma un significado rotundo dejando aparte en la zona intermedia el tipo de trabajo común. El sentido placentero de la autorrealización personal suele impregnar hasta tal punto el trabajo profesional, que su ocupación se expande como una tarea preferente al tiempo libre y hasta puede ocupar parte del tiempo dedicado a los amigos y los familiares. En las antípodas se halla el jornalero que consume su energía corporal para arar, edificar una casa o cualquier otra tarea análoga.

El trabajo servil sólo es asumido personalmente cuando se inscribe en una organización humana idónea y cuenta con una remuneración satisfactoria. En los demás casos, esta forma de trabajo tiende a degradarse y con-

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 13

vertirse en una especie de tic laboral, trufado de monotonía, hastío o aburrimiento, elementos que confirman su condición despersonalizante.

Aparte de estos tipos de trabajo extremos o polares, anclados en la profesionalidad o en el servilismo, la presencia en la actividad laboral de los agentes personalizantes involucrados en la motivación individual y en la participación responsable, se subordina a los influjos dimanados de la personalidad del trabajador, el conjunto de las características del trabajo en sí mismo y las condiciones del entorno laboral.

1.4. El bienestar psicosocial extraído del trabajo

La ciencia del trabajo se consagra tanto a destacar su objeto de estudio como una actividad utilitaria, que a veces prescinde de su carácter de acto humano. El trabajo, por definición, no puede nunca dejar de ser un acto protagonizado por un ser humano. El contenido de su excelsa calidad humana se duplica en el trabajo personalizado.

Visto bajo esta perspectiva social, el displacer implicado en el esfuerzo puesto en el trabajo es mitigado por la vivencia de autorrealización, la obra es vivida por el trabajador como algo suyo y la retribución económica es recibida como una justa compensación que permite al trabajador llevar una vida independiente.

Aunque no puede excluirse la no rara contaminación del trabajo con factores patógenos, como noxas y riesgos, que serán estudiados en otro capítulo, resulta una verdad inconmovible que el trabajo impulsado por el motor de la motivación y alimentado con el carburante de la participación responsable, o sea el trabajo personalizado, es una copiosa fuente de placeres y beneficios psicosociales.

La amplia serie de satisfacciones y ventajas psicosociales obtenidas por el trabajador que vive el trabajo como cosa propia, se sistematiza en estos cuatro apartados: la confirmación o consolidación de la identidad in-

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 14

dividual, la estabilización del equilibrio psíquico, la cooperación intersubjetiva y el posicionamiento social. A continuación, los revisamos uno por uno.

La identidad singular del individuo, configurada como una conciencia de sí mismo mantenida con continuidad, ocupa un lugar nuclear en la estructura de la personalidad y funciona como un baluarte de la salud mental. Pues bien, el sujeto que se siente protagonista o intérprete del trabajo, se vale de él para construir o reforzar el sentimiento de sí mismo y elaborar una actividad íntima autorreflexiva. Como dejó dicho el eminente psiquiatra francés Yves Pélicier (1982), "somos lo que hacemos y cómo lo hacemos". El respaldo identitario llega con el reconocimiento ofrecido por los demás. En opinión de Marie Anderson (2004), la aceptación cordial de los compañeros representa para el trabajador un elemento determinante para la construcción de su identidad. No cabe duda de que el reconocimiento dispensado por los otros, dejando aparte el entorno familiar, encuentra su ámbito más propicio en el campo social del trabajo.

La estimulación del equilibrio propio acontece desde el momento en que el esfuerzo exigido por el trabajo se vivencia como una autorrealización y culmina en la profunda satisfacción con que se contempla la obra, sin olvidar la consolidación como sujeto independiente obtenida a expensas de la retribución económica. De esta suerte, a lo largo del proceso utilitario que es el trabajo se consolidan esos pilares del equilibrio psíquico que son las claves de la maduración personal, o sea el autocontrol emocional, la independencia afectiva y el pensamiento razonado. Tres datos que constituyen al tiempo la dotación individual idónea para devenir un hombre libre[3].

Tal inmenso progreso personal obtenido por el trabajador en la vertiente psíquica se acompaña de importantes beneficios biológicos: el desarrollo muscular, la pérdida de grasa y, en el cerebro, la proliferación de dendritas y la multiplicación de conexiones sinápticas, dúo de elementos que son el soporte de la inteligencia y la memoria. Hasta hace poco tiempo era

[3] El lector interesado en las vías de acceder a la entidad de hombre libre puede encontrar extensa información sobre este punto en mi reciente obra: *El hombre libre y sus sombras (Antropología de la libertad. Los emancipados y los cautivos)*. Editorial Anthropos, Barcelona, 2006.

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 15

inadmisible y también inconcebible que la experiencia auténticamente personal pudiese tener un impacto cerebral de esta magnitud.

En la vertiente social, los otros están presentes en el mundo del trabajador. Tanto es así que el análisis de la estructura del trabajo conduce a distinguir tres dimensiones: la objetiva o utilitaria, la intrasubjetiva o personal –de la que acabamos de ocuparnos– y la intersubjetiva o relacional. El campo del trabajo constituye un lugar de encuentro con otras personas. La primera experiencia aportada por los demás se refiere al sentimiento de aceptación ya revisado en cuanto impacto fabricante del respaldo identitario. En torno a este dato primigenio se constituye un mundo intersubjetivo nutrido de experiencias de confianza mutua, cooperación y solidaridad. La microsociedad del trabajador alcanza su mayor solidez cuando se organiza en forma de unidades o equipos laborales o de pandillas o capillitas por razón del interés laboral coincidente o de la afinidad social o psicológica.

Hagamos aquí un breve paréntesis para advertir que la selección de amigos a que se suelen atener la mayor parte de las personas está condicionada por alguna coincidencia adscrita a estos tres órdenes: en primer lugar, la pertenencia al mismo nivel socioeconómico; en segundo lugar, el desempeño de la misma profesión o la adscripción a la misma categoría del empleo, y, en tercer lugar, la afinidad o semejanza de los rasgos personales.

La faceta social del trabajo se expande asimismo a la sociedad abierta, es decir, la macrosociedad. El posicionamiento jerárquico del trabajador es, en gran parte, función de su prestigio social. Al lograr un estatus social definido, el trabajador se siente aposentado en una realidad segura y protegido contra el riesgo de la segregación y la marginalidad. El creador de la doctrina psicoanalítica, Sigmund Freud, señalaba como el beneficio mejor definido del trabajador la obtención de "un lugar seguro en un sector de la realidad". Estos tiempos de inseguridad que vivimos han llevado a algunos sociólogos a identificar la sociedad actual como "una sociedad de riesgos". Por ello, la instalación alejada de los turbios espacios marginales de la discriminación negativa o la segregación, es un auténtico desidératum.

En suma, el desempeño de un trabajo resulta hoy casi imprescindible para el logro de un equilibrio psíquico establecido en torno a una identidad

PORQUE TRABAJAMOS2:maqueta 09/10/2008 22:37 Página 16

singular, y al tiempo para el despliegue de unas relaciones armónicas con los demás y la garantía de un estatus socioeconómico.

La función educacional del trabajo ya la había destacado el maestro de la filosofía idealista alemana Georg Wilhelm Hegel, en su monumental obra *Fenomenología del espíritu*. En el famoso pasaje dialógico entre el amo y el siervo, el primero elogia la entrega del siervo al trabajo como un medio para modelar su conciencia y volverse así capaz de superar su posición servil y adquirir la condición de ciudadano libre.

1.5. ¿Por qué se trabaja tanto?

Las sociedades occidentales tardomodernas que sirven de marco al desatado hombre de trabajo actual han ganado a pulso, a partir de los tiempos decimonónicos, la denominación de "sociedades de trabajo". De modo que la extendida pasión presente no está libre ni mucho menos de una poderosa influencia mimética.

La mayor parte de las veces que se requiere al pueblo llano para emitir su opinión sobre la finalidad del trabajo, la gente se atropella para responder de inmediato "para ganar dinero". En las encuestas planteadas sobre el interrogante ¿para qué se trabaja?, el 95% de los encuestados franceses, españoles y de otros países europeos afirmaron sin asomo de duda: "Para ganar dinero y poder vivir". Dejando aparte que el dinero, como luego veremos, se emplea en su mayor parte para fines radicalmente distintos del mantenimiento de la vida, un análisis crítico de la opinión consensuada nos permite estimar que se inspira en una contemplación superficial del problema, convirtiendo el trabajo en una especie de cortocircuito donde se diviniza la presencia del dinero y se menosprecia la mercancía.

Por lo pronto, los que así se manifiestan parecen olvidar que la finalidad de la actividad laboral no es la extracción de "plata" sino la fabricación de un producto material o espiritual. Si bien en la mente del trabajador el dinero ha estado tal vez siempre presente, su presencia no deja de ser simbó-