



AMAR UNA PROPUESTA... DE TRABAJO

III Congreso Nacional de Técnicos en Cuidados auxiliares de enfermería.

Junio del 2009

Carlos Odriozola

A principios de siglo pasado, estando Sigmund Freud, en un congreso de psicopatología, su colega, Eriksson, le preguntó al maestro cuál sería para él una buena definición de salud.

Freud, sin vacilar, le contestó "Entiendo por salud la capacidad de amar y trabaja".

Si bien a día de hoy el concepto de salud se ha ampliado y matizado considerablemente, amor y trabajo siguen siendo dos grandes pilares de bienestar y del equilibrio psicológico.

Son dos áreas fundamentales que recogen tanto las necesidades básicas de supervivencia, como las más elevadas de autorrealización personal.

El afecto proporciona al individuo la satisfacción de sus necesidades de amar y ser amado, las necesidades de pertenencia, de referencia, de encuentro, de solidaridad, compasión,...

El trabajo por su parte nos proporciona recursos materiales para satisfacer necesidades de supervivencia, necesidades de seguridad, de futuro, también las necesidades de sentirnos valiosos, útiles, creativos y sujetos individuales de proyectos sociales.

El amor o el área de los afectos abarcan las relaciones con nuestros padres, hijos, parejas, amigos y otros allegados.

El área del trabajo, lo relacionamos con la empresa donde acudimos diariamente, con los compañeros que allí me encuentro y con los objetivos y metas que allí se persiguen.

Cada área va lógicamente por su lado puesto que son mundos "a parte".

El área afectiva y la laboral tienen sus distintos horarios, distintos nombres, distintos lugares, distintos destinatarios hasta distinto vestuario.

Generalmente 1/3 del día lo dedicamos a dormir, a descansar, a recuperar fuerzas y energías.

Otro tercio lo dedicamos al trabajo y aseguramos así los recursos necesarios para ir sobreviviendo.

Y el tercio restante es el tiempo destinado al cuidado de uno mismo, la alimentación, la comunicación, el afecto, las relaciones interpersonales, el ocio y el divertimento.

Para entendernos: podemos decir que dormimos de 12 a 7, trabajamos de 8 a 3 amamos nos cuidamos de 3 a 12.





Carlos Odriozola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

Cuando pregunto a los participantes de un grupo que Ideas asocian con el concepto de trabajo, muchas de las intervenciones van en la línea de: la obligatoriedad, el esfuerzo, el conflicto, la tensión y el stress.

En muchas ocasiones el trabajo tiene muy mala prensa; "el trabajo es agotador", "el trabajo me mata", "el trabajo puede conmigo".

Según esta idea, nos pasamos 1/3 de nuestra vida, en "un infierno", en donde el trabajo, es el sudor de tu frente con el que ganarte el pan, o el mismísimo valle de lágrimas sin un plano de salida.

Como vivir con esta filosofía, me parece una aberración y un disparate quiero proponeros una visión distinta, diferente, que tiene como único objetivo el tener una vida más llevadera, menos tormentosa y si me lo permitís, más feliz.

Mi propuesta es romper los compartimentos estancos del amor y del trabajo, permitiendo así que en ese intercambio de energías, en ese fluir recíproco, el trabajo quede también impregnado y "bendecido" por las artes del amor.

Ahora bien, si yo os preguntara, cuál es vuestro concepto, vuestra definición, de lo que es amar, nos encontraríamos con la sorpresa, de escuchar múltiples contenidos, muchos muy distintos y os aseguro que algunos, hasta contradictorios.

Por eso me vais a permitir que hagamos un importante paréntesis para tener un punto común de donde partir, para llegar a un acuerdo sobre lo que es... amar.

Se me ocurre que la vía más rápida y eficaz sea la de despejar el camino, eliminando equívocos y falsas creencias, Identificando en definitiva o que he dado por llamar "los sucedáneos del amor":

La Dependencia, La Aprobación, El enamoramiento.

No es el momento de extenderme en un tema tan profundo, pero sí esbozaré las líneas generales que nos permitan comprender sus diferencias.

Amor-dependencia: Es una prolongación en la vida adulta del sentimiento de vulnerabilidad, carencia y limitaciones que tenemos cuando somos bebés.

Sin las atenciones de la persona que haga el maternaje, sin su presencia y dedicación, el futuro estará seriamente comprometido.

Es un amor bebe-adulto que cuando no evoluciona, se manifiesta posteriormente en la Vida, en las relaciones interpersonales de pareja con frases tan demoledoras y escalofriantes como "Te quiero tanto que mi vida sin ti no tiene sentido", "Es que yo sin ti no soy nada", y otras parecidas, todas ellas dignas de ser puestas en conocimiento del juzgado de guardia.

Amor-aprobación: Es también un amor inmaduro que tiene sus orígenes en los primeros años de nuestra Vida donde buscamos y perseguimos el Visto bueno, el aplauso, reconocimiento y la aprobación de las figuras afectivas más significativas.





Es la penosa confusión entre el amor y la aprobación, conceptos que no tiene nada que ver y que se confunden trágicamente.

Mientras el AMOR es aceptación, la aprobación es exigencia.

Mientras el AMOR es incondicional, la aprobación es "depende".

Mientras el AMOR transmite paz, la aprobación alerta e inseguridad.

Mientras el AMOR no admite juicios, la aprobación es una sentencia.

Amor-enamoramiento: Esta confusión también está muy frecuentemente presente en nuestras vidas.

Sólo entendiendo el enamoramiento como un estado de enajenación mental transitoria, podemos acercarnos a las penosas consecuencias de esta confusión.

Es un estado pasional de sobreexcitación emocional, enormemente placentero, pero con fecha de caducidad ya anunciada.

A los 18-20 meses, el cuerpo dejará de producir el torrente de endorfinas, las almas gemelas comienzan a diferenciarse y si no se progresa y trasciende al más elevado estado del AMOR, finalizará la relación, eso sí, buscando desesperadamente otra donde "engancharse".

¿Qué nos pone todo esto de manifiesto?

Que el Amor es mucho más que un sentimiento. Es un sentimiento, sí, pero seguido de un comportamiento (obras son amores y no buenas razones).

Así que os propongo que entendamos por AMOR el: "desear y favorecer el desarrollo integral del otro."

Bien, con este concepto claro y entendible, podemos retomar esta reflexión donde la habíamos dejado.

Queríamos romper la rigidez amor-trabajo con el Objetivo de que también el trabajo se viera beneficiado por los "efluvios" del amor, lo que contribuiría de forma significativa en vuestro bienestar, en el bienestar de los compañer@s con los que trabajáis y muy especialmente en el bienestar para con los que trabajáis.

Y digo especialmente para los que trabajáis porque vuestra profesión tiene unas características propias que la hacen especialmente valiosa para todos lo que en un momento u otro nos vemos necesitados de acudir a una institución sanitaria.

Cuando alguien que no pertenece al mundo hospitalario, que nos es "de la casa", ingresa en alguna clínica u hospital, lo hace en un estado de vulnerabilidad, dependencia, miedo e indefensión en donde al dolor o la incapacidad provocada por la enfermedad, hay que añadir mucha inseguridad, ansiedad, miedo, incertidumbre y en muchas ocasiones, soledad.





Carlos Odriozola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

La necesidad de afecto, de ser tenido en cuenta, de amabilidad, de comprensión y de ternura, está a veces incluso por encima de las atenciones estrictamente médicas o profesionales.

Y lo más importante. Que unas no tienen por qué excluir a las otras. Todos los que hemos elegido una profesión relacionada con la salud, debemos tener en cuenta que la salud, implica un estado de armonía y bienestar psíquico que sólo es posible lograr con humanidad, amabilidad y empatía.

Vuestro cometido profesional, al igual que el de vuestros compañeros en clínica, es muy valioso y muy importante, pero tan importante o más es la FORMA en que lo realizáis.

Es necesario, es urgente, es importante humanizar el mundo entero, humanizar las empresas, las relaciones, los puestos de trabajo, pero si, por algún sitio hay que empezar es por humanizar el dolor, la enfermedad y la muerte.

Habéis elegido una profesión de servicio y es aquí donde podemos entender que la amabilidad, la ternura y el amor en vuestro trabajo al primero que beneficia es al que lo practica, a que lo otorga.

Os traigo unos versos del poeta indio Rabindranath Tagore, versos que parecen hechos para este momento, para lo que quiero transmitir en este Congreso.

Soñaba y creía que la vida era alegría.
Desperté y vi que la vida era servicio
Serví y vi que el servicio era alegría.

Una profesión de servicio es por definición una profesión amorosa, una profesión al servicio de favorecer el desarrollo integral del Otro.

Y si en lugar de trabajar desde la inconsciencia y el automático, trabajamos desde la conciencia y el darse cuenta, entonces el trabajo de servicio, se convierte en un trabajo amoroso en el que además de favorecer el desarrollo del otro, estáis favoreciendo "alegremente" vuestro desarrollo y vuestra realización personal.

El servicio y la amabilidad consciente tienen la peculiaridad de beneficiar simultáneamente al servidor y al servido, convirtiéndose así el trabajo en una fuente de felicidad y satisfacción personal.

No es necesario esperar a mejores dotaciones económicas, ni a que cambien a los estresados jefes, otro destino o nuevos compañeros. Lo único preciso es tu cambio de actitud frente a lo diario. Es romper con el automático de lo cotidiano para apostar por la conciencia del día único e irrepetible.

Lo importante en la vida no es tanto lo que ocurre, como la interpretación que hacemos de lo que ocurre y es desde ese poderío personal, donde cada paciente puede ser visto y atendido, como una maravillosa oportunidad para sacar y disfrutar de lo mejor de ti.





Carlos Odriozola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

Desde tu interpretación personal, puedes considerarte el contratado 850.000 del SAS, imperceptible a los ojos de la Junta a sus Consejer@s o un profesional que en contacto con sus potencialidades y recursos los administra generosamente para disfrute propio y ajeno.

Cuentan de un hombre que paseando por las afueras de su pueblo se encontró con 3 albañiles que estaban ladrillo a ladrillo levantando una pared.

Pregunto al primero de ellos que qué era lo que estaba haciendo y le contestó "Todo el día lo mismo, poner un ladrillo encima del otro".

Preguntó a continuación al segundo y este le dijo "Pues construyendo la pared de lo que será una hermosa habitación".

Y así fue donde el tercer albañil al que le hizo idéntica pregunta y éste último le contestó "Aquí estamos, construyendo un hospital infantil que va a salvar a cantidad de niños de esta comarca"

Los tres hacían lo mismo, sin embargo qué distinta fue su interpretación, con qué sentimientos tan distintos trabajaban y qué distinta repercusión tenía esa interpretación en su autoestima y forma de estar en la vida.

Bueno, termino este encuentro con un pequeño decálogo-resumen que sintetiza las propuestas para una humanización de vuestro trabajo.

Tomar conciencia que tu trabajo es un derecho, no una obligación. Cada día eres TÚ quien elige desempeñarlo.

Que la forma en que tú te sientas en tu trabajo no solo abarca a 1/3 de tu vida, sino que contamina tu vida entera.

Que vosotr@s no estéis trabajando para la Junta de Andalucía ni para el gobierno, sino para la humanidad entera representada en cada paciente.

Que el trabajo que tú has elegido es un trabajo de servicio que tiene como destinatario a una persona enferma, vulnerable, asustada y necesitada de amabilidad, ternura y compasión.

Que en una relación de servicio se benefician simultáneamente servidor y servido.

Que servir con amor no es favorecer dependencias, ni buscar aprobaciones, Servir con amor es preocuparte y ocuparte del bienestar psicó-corporal de tus atendid@s.

Que ponerte una coraza para "que no me afecte el dolor de Otro" en lugar de protegerte, te aísla, te incomunica y te impide que salga lo mejor de ti.

Que ante las dificultades, los problemas, las adversidades laborales, la salida sana no es la Victimitis y la queja sino abordar a situación mirándola de frente.





Carlos Odrizola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

Que el poderío último es tu capacidad de interpretar como tú decidas, lo que la vida te vaya poniendo por delante.

Que el mayor de los errores es pretender sentirte de otro modo... sin cambiar nada.

Solo nuevos cambios traen nuevos resultados.

