

Contaminación emocional: Un mal de nuestro tiempo.

Por Alicia E. Kaufmann. Catedrática de Sociología.
Ceo Alike Nueva Visión. www.aliciakaufmann.com
Premio Alares a la Investigación 2015.

Antonio era como un barco que había perdido su norte. No se hallaba a gusto en su trabajo, se encontraba desanimado y no sabía hacia dónde dirigir sus pasos. “No me tienen en cuenta”, “lo he dado todo por la empresa y luego me degradan”, “Lo mejor es marcharme ya “. Yo le había aconsejado no dejar su trabajo hasta re direccionar su vida y descubrir lo que le apasionaba.

Nuestra identidad está compuesta de dos partes: *una social*, que constituye el conjunto de capacidades que nos permiten desarrollar una profesión, y *la otra más personal*, que nos hace buscar aquello que nos encanta. Por ejemplo, Antonio deseaba ser médico, pero para ello necesitaba realizar unos estudios complejos que no le gustaban demasiado. El sistema funciona bien cuando ambos sistemas están sincronizados.

Pero por los tiempos que corren el cambio social global, la corrupción, la falta de valores éticos, el cambio organizacional en donde las empresas en lugar de ser un lugar de contención se han convertido en un lugar de tensión, las personas han perdido esa armonía interior. En cambio, el miedo todo lo paraliza, reforzado por los mensajes estatales y organizacionales, que no nos instan a tomar nuestra autoridad, Esto sumado a ataques terroristas frecuentes, cierres de empresas, generan malestar general y contaminación emocional de las emociones negativas. Para desarrollar nuestro YO auténtico, Hemos de disponer de un espacio para repensar y re direccionar nuestras vidas.

Si la gente está insatisfecha en sus trabajos, llenos de ansiedad, frustración, ira, aburrimiento o desesperación, esto representa un desajuste entre lo que la sociedad espera de nosotros y lo que deseamos de verdad. Representa una “disociación entre lo que somos y hacemos”.

Se ha roto la comunicación con nosotros mismos, vamos vagando por el mundo sin brújula y en España, nos convertimos en el segundo país consumidor de ansiolíticos del mundo. Presentamos los dos lados de la moneda de nuestra personalidad por un lado nuestro ser social que obedece a los mandatos sociales y familiares y por el otro nuestra verdadera identidad, que busca ser más libre y auténtica.

Tabla nº 1: Las dos caras de nuestra identidad.

Comportamientos del ser social	Comportamientos del auténtico ser
<ul style="list-style-type: none">• Evita afrontar las cosas.• Conformista.• Imitador.• Predecible.• Planificado.• Muy trabajador.• Entorno previsible.	<ul style="list-style-type: none">• Encarar los problemas.• Único.• Inventivo.• Sorprendente.• Espontáneo.• Juguetón.• Entorno imprevisible.

Fuente elaboración propia.

Como producto del cambio social, del neo liberalismo, del terrorismo desatado, como hemos sufrido hace dos noches los atentados en Paris, del todo vale, el efecto sobre las personas es directo, pensando que esta insatisfacción y conflicto es un producto de una falta personal, sin pensar que también tiene una influencia el cambio social y organizacional. Todo ello lleva a una batalla en nuestro mundo interno de difícil resolución. En los distintos momentos históricos, de intenso cambio social, se han producido situaciones similares, que están reflejadas en la exposición del pintor Munch. “El grito simboliza, en una sola imagen estos momentos de silenciosa desesperación, entre otras por sentirnos atrapados en una situación, de la cual resulta difícil salir. En tanto el ser social es rígido y poco flexible, el ser esencial está relajado y puede parar para pensar.

Hoy en el mundo del trabajo se está produciendo un giro, me refiero a la manera de ganarse la vida, ya seas banquero o músico callejero. Como decía R. L. Stevenson, todos tenemos algo que vender, y en un sentido amplio, todos somos vendedores. Hoy un trabajo en una gran empresa no constituye sinónimo de estabilidad. La tecnología y la globalización hacen que se prescindan de muchos puestos de trabajo, representa la transición de la sociedad industrial a la informacional. Ello requiere un conjunto de nuevas destrezas para transitar con éxito en este nuevo panorama.

Tabla nº 2: Estrategias para ganarse la vida antes y ahora.

Formas de ganarse la vida en el pasado	Formas de ganarse la vida hoy
<ul style="list-style-type: none">• Consistencia.• Rutinización.• Empresa de gran tamaño.• Sistema jerárquico.• Lógica racional.• Confianza en métodos probados.• Cultura tradicional.• Sueldo asegurado.	<ul style="list-style-type: none">• Flexibilidad.• Innovación.• Estructura Flexible.• Sistema abierto.• Tolerancia a la ambigüedad.• Apertura a ideas nuevas.• Diversidad cultural.• Contratos discontinuos.

Fuente: elaboración propia.

La clave está en ponerse en armonía con este entorno cambiante e inestable, no adaptándose a él, sino buscando formas que aporten a la humanidad y que a la vez te apasionen para convertirlo en un modo de vida.