

## Ser un profesional competitivo y feliz

### ENRIQUE ROJAS

#### Catedrático de Psiquiatría

Los psiquiatras se han convertido en los médicos de cabecera de hoy en día. Recuerdo que, cuando iba al colegio, mis compañeros decían de mi padre –que fue también psiquiatra – que era “el médico de los locos”. Yo no les decía nada, pero he visto con el tiempo que esta idea es síntoma del “desconocimiento”. Me formé en Estados Unidos. Allí, incluso en los sitios más pequeños, se ve al psiquiatra como un médico cercano. Daniel Coleman –que se ha convertido en referente desde la publicación de ‘La Inteligencia emocional’– definía a los psiquiatras en una de sus columnas del New York Times como “buceadores de la personalidad”.

#### ¿Qué es la felicidad?

Sin duda es una de las aspiraciones (naturales) del hombre más difícil de alcanzar. Aproximarse a ella es posible sólo si se tiene un proyecto de vida coherente, basado en tres pilares: trabajo, amor y cultura.

El trabajo –en su concepción global– es un elemento clave para ser feliz. Sin embargo, el ritmo de vida actual distorsiona esta función. Nos pasamos el día trabajando. Incluso existen enfermedades –que antes inexistentes– relacionadas con él. Una de ellas es la ‘adicción al trabajo’ (work at home), la cual se extiende a gran velocidad entre las personas “quienes dedican su tiempo sólo a trabajar”. En el extremo contrario está la ‘cesantía’ –el ‘paro laboral’–, uno de los mayores temores vitales de las personas.

¿Qué cualidades debe tener la persona para acercarse a la felicidad a través del trabajo? De entrada, profesionalidad. Un hombre feliz es un trabajador especialista en su área profesional. Los médicos, por ejemplo, son “notarios de la enfermedad”. El Vademécum es un libro que contiene todos los medicamentos existentes en el mercado, pero le falta uno: la palabra. El médico es capaz de curar con ellas, escuchando al paciente y hablando con él.

Se requiere además de una preparación. El trabajador tiene que saber seleccionar entre el tumulto de conocimientos. Igual que hacen los médicos. Actualmente existe una inundación bibliográfica en el mercado sanitario, pero la mayoría permanecen vigentes poco tiempo. Es lo que en los estudios científicos se llama ‘Lídice de Loska’, que limita a un año el tiempo que transcurre entre que un trabajo sale publicado y pierde interés. Por lo tanto, el profesional debe saber escoger la información que le es útil. La formación continua es también importante. Por eso, la dejadez, la indolencia, la impasibilidad de ánimo, la inercia y la falta de energía, son actitudes que la persona debe huir frente al trabajo. “Hay que sacar tiempo de debajo las piedras” para actualizarse profesionalmente.

Por último, la responsabilidad. “Ama tu oficio y envejece en él”. Ésta es la actitud que el hombre debe tener ante su trabajo, según el ‘Libro de los Proverbios’. “La tarea profesional es algo hermoso que implica una entrega”. El mismo comportamiento descrito por Umberto Eco en ‘El Nombre de la Rosa’. Cuenta el semiólogo italiano en su obra que un grupo de canteros estaban trabajando en una gran construcción. Mientras unos decían “estamos puliendo la piedra para hacer algo”, los otros avanzaban “estamos construyendo una catedral”. Ahí está la clave de la responsabilidad: en tener una visión larga de la jugada, sin quedarse en la inmediatez –en el ‘que estoy haciendo ahora’–.

### **Amor por el trabajo**

“Cuando hacemos las cosas bien es como quien nada tiene y todo consigue”, decía Homero. Ésta es además una buena descripción de ‘amar el trabajo’. Un sentimiento al que se llega gracias a dos herramientas psíquicas del hombre. Por un lado, el amor por el trabajo bien hecho. Sobre todo porque la obra bien hecha permanece en el tiempo. Ejemplo de ello son las poesías de Federico García Lorca, El Quijote o las sinfonías de Brahms y Beethoven, entre otros. Por otra parte, la inteligencia instrumental. Una herramienta esencial en el trabajo, pero que últimamente se lleva poco –sobre todo, entre la gente joven–. La persona que quiera acceder a ella deberá adquirir antes cuatro conductas ante el trabajo. De entrada, orden (en la cabeza, en los sentimientos, en sus planes...). Cuando una persona es ordenada en el trabajo, su tiempo se multiplica. Se requiere además constancia. “La persona poco madura empieza muchas cosas pero las deja luego”. También, voluntad. “Una persona con voluntad llega más lejos en la vida que una persona inteligente”. La voluntad es un hábito que la persona, pese a nacer con él, debe educarlo a lo largo de su vida. Por último, motivación de hacer un trabajo bien hecho y progresar.

### **¿Qué es la personalidad?**

En la Antigua Grecia, ‘personalidad’ era la máscara que llevaban los actores en las representaciones teatrales a través de la que salía resonando la voz del autor. Hoy en día, la personalidad es “el sello particular de cada persona”.

‘Personalidad’ y ‘persona’ están condenadas a convivir, pese a ser sujetos muy distintos. Mientras que –en términos musicales– la primera es “la orquesta donde confluyen todos los instrumentos”, la segunda es “su director”.

La personalidad –de la que los psiquiatras hablan como “la tarjeta de visita de las personas”– se desarrolla a partir de tres raíces: herencia, carácter y experiencia. La primera (herencia) ha referencia al temperamento de la persona, que suele ser muy similar el de los progenitores. El carácter es la parte adquirida mediante el contacto con la familia, los amigos y el ambiente (sociedad). Finalmente, la propia experiencia. “La vida enseña más que muchos libros, ella es la gran maestra”.